ہپناٹزم کا مکمل نصاب
شاد گیلانی

ہپناٹزم کا مکمل نصاب

مرتبہ

شاد گیلانی

شورکوٹ شہر

پبلشرز

ملک سراج الدین اینڈ سنز تاجرانِ کتب

کشمیری بازار۔ لاہور

التماسِ مصنّف

خدا کے فضل سے میں پاکستان کا ایک سلجھا ہوا ہپناٹسٹ ہوں۔ ایک مذہبی آدمی ہوں اس لئے علمائے کرام سے حلال و حرام، جائز و ناجائز، فتووں کی "زد" میں آکر میں اس علم کی اہمیت [illegible] سے قاصر رہا ....

البتہ اس کے متعلق مہارت کا یہ عالم ہے کہ مطب میں [illegible] ہیں، انسانی شعور و عقل [illegible] ضدی اور اُجڈ قسم کے انسانوں کو [illegible] اس درجہ میں ڈال دیا کرتا ہوں [illegible] جسم سے اگر گوشت تک کاٹ لیا جائے تو اسے محسوس نہ ہو سکے۔

… فتاوی ہیں کہ اس علم سے [illegible] کرسکا۔ اس لئے کتاب ہذا میں اپنے تجربات پیش کر کے [illegible] عام کی خاطر شائع کروا رہا ہوں۔

خدا آپ کو کامیاب کرے۔

شاد گیلانی

ہپناٹزم کیا ہے؟

ہپناٹزم ایک ایسے عمل کا نام ہے جس کی رُو سے مادہ کے اُوپر رُوح کا تسلّط ہو جاتا ہے۔ مادیت پر روح کے غالب آنے کو ہپناٹزم کہتے ہیں۔ رُوحانیت کے اقدار کے باعث کسی شخص کی مادیت پر غالب ہونا آسان ہو جاتا ہے۔

ایک زمانہ تھا جبکہ لوگوں کا یہ خیال تھا کہ کسی شخص کو بس میں لانے کے لئے ہاتھوں سے نکلی ہوئی مقناطیسی قوت ہی کافی ہوتی ہے اور اس طاقت کی کشش سے اندرونی کثافت کو باہر کھینچ لیا جاتا ہے مگر مسلسل تحقیقات کے بعد یہ بات محض فضول ثابت ہوئی۔ ریسرچ نے بتا دیا کہ صرف کسی ایک 'لفظ یا فعل' کی وجہ سے بھی اس 'جھاڑ پھونک' سے بہتر نتائج ظہور پذیر ہو سکتے ہیں اور یہ لفظ یا فعل ہے "عامل کا خیال"..... یعنی عامل کی بحیثیت خیال معمول پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔۔۔ اس بات کے تسلیم کرنے میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ "عامل" یکسوئی کے عالم میں ہو تو اس کے خیال کی لہریں "معمول" کے شعور پر چھا جاتی ہیں۔ اور 'معمول' 'عامل' کے تابع خیال ہو جاتا ہے۔ اس فعل میں کام کرنے والی طاقت صرف اور صرف ہے "عامل کا خیال"..... !

آج تک ہپناٹزم ایک راز بنا رہا۔ اگر منطق کی نگاہ سے دیکھا جائے

تو ہپناٹزم میں کوئی جادو کار فرما نہیں ہے۔ اس میں کوئی پیچیدگی یا کوئی الجھن نہیں ہے۔ بلکہ ہپناٹزم نام ہے اس پختگیٔ خیال کا جس میں روح کسی بھی مادہ پر غالب آسکتا ہے۔ اور وہ طاقت جس کی وجہ سے معمول کی جسمانی اور دماغی ترتیب عامل کے زیر حکم کرنے لگ جاتی ہے۔ صرف "علم خیال" سے متعلق ہے۔

عامل کا خیال معمول کے دماغ میں داخل ہو کر تصرّف حاصل کر لیتا ہے اور معمول کی قوت ارادی تھوڑی دیر کے لئے اس کے تابع ہو جاتی ہے اور معمول کی جسمانی قوت عامل کے خیال کے ماتحت ہو کر اسی کے "خیال" کے مطابق کام کرنے لگ جاتی ہے۔

آپ کو تعجب ہو گا کہ یہ ضروری بھی نہیں ہے کہ معمول پر اپنا اثر ڈالنے کے لئے اس کو خواب کی حالت میں ڈالا جائے۔ بلکہ یہ "عامل" کی پختگیٔ خیال پر مبنی ہے کہ جاگتے ہوئے بھی معمول پر اپنے اثرات کی ڈوری پھینک سکے اور وہ اس سے متاثر ہو جائے۔

بعض انسانوں کا خیال ہے کہ نیند کی حالت میں شعوری طاقتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ اور اس عالم میں اگر سوئے ہوئے انسان پر اپنا "خیال" جمایا جائے تو "شعور" ان خیالات کو بہت ہی جلدی اور آسانی سے قبول کر لیتا ہے۔

ایک شخص اپنے "خیال کی پختگی" میں اعتماد نہیں رکھتا وہ سوئے ہوئے شخص پر بھی اپنے "خیال" کو قبولیت نہیں دے سکتا۔ اولین وصف جو "عامل" کی کامیابی کا ذریعہ ہو سکتا ہے وہ ہے اس کے اپنے "خیالات کی ہمہ گیر قوت"۔

اگر یہ قوت کسی شخص میں موجود ہے تو سوئے ہوئے یا جاگتے ہوئے کسی

بھی شخص کو اپنے اشاروں پر نچا سکتا ہے۔
یہ خیالی قوت ہر شخص میں موجود نہیں ہوتی۔ ہمارا شعور "آوارگی پسند" ہے۔ ہم بیک وقت کئی افکار کی آماجگاہ ہیں۔ اس لئے عاملین نے ایسے طریقے ایجاد کئے ہیں جن کی ریاضت کرنے سے کسی آوارہ شعور انسان کے خیالات میں ہم آہنگی پیدا ہو سکے۔ آنکھ کی مشق۔ آئینہ بینی۔ شمع بینی۔ اور دوسری تمام ریاضتیں صرف خیالات کے آوارہ سیلاب کے آگے بند ڈالنے کے لئے مقرر ہیں تاکہ خیالات کا دائرہ سمٹ کر ایک مقام پر اکٹھا ہو جائے اور خیالات کے اس اجتماعی "نقطہ" میں اس قدر قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اس سے نکلی ہوئی لہروں پر "بادیت" بہتی ہوئی نظر آتی ہے۔
یہ قوت جس ایک آدمی پر ڈالی جائے تو وہ شخص وہ معمول وہ انسان معمول کے "خیال" میں سمو کے رہ جاتی ہے۔
میں پہلے بھی عرض کر چکا ہوں کہ کسی شخص پر خیالات ڈالنے کے لئے اس پر نیند لانا ضرور نہیں ہے۔ آپ جاگتے ہوئے شخص پر بھی اپنے خیالات ڈال سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ کے منتشر اور آوارہ خیالات ایک اجتماعی شکل میں اور ایک ہی نقطہ یا ایک ہی مرکز پر ہوں۔ یہ خیالات صرف سامنے بیٹھے ہوئے انسان پر ہی اثر انداز نہیں ہوا کرتے بلکہ سینکڑوں میل دور بیٹھے ہوئے کسی شخص پر آپ اپنی قوت خیالی کی لہریں پھینکیں گے تو وہ ضرور متاثر ہو گا۔
مگر پختگی خیال کی اس منزل پر پہنچنے والے انسان لاکھوں میں سے دو چار ہی ہوا کرتے ہیں۔ اس لئے عاملوں نے معمول پر مصنوعی نیند لانے کے طریقے سوچنے شروع کئے۔ تاکہ ایک شخص پر جبری نیند پیدا کر کے اس پر اپنا خیالی

پھینکا جا سکے۔ اور نیند میں چونکہ شعوری قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں اس لئے ہر خیال کو
ماننے پر "مادیت" مجبور ہو جاتی ہے۔

نیند پیدا کر لینے کے بعد معمول کے بعد جو گفتگو کی جائے اس میں ربط اور
ضبط ہونا ضروری ہے۔ اس گفتگو میں اگر تحکمانہ انداز نہیں ہے تو معمول کی
شعوری قوتیں آپ کا حکم کبھی نہ مانیں گی لہذا گفتگو میں تحکمانہ انداز پیدا کرنا ضروری ہے
مگر اس انداز کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اتنی اونچی آواز سے بولیں کہ "معمول"
جاگ پڑے۔ بلکہ گفتگو کا انداز تحکمانہ ہو۔ اس میں تسلسل ہو ضبط ہو یقین
ہو اور قوت ہو۔ اتنی اجتماعی قوتوں سے پیدا شدہ اپنے خیال کو جب تم "معمول"
پر ڈالو گے تو اس کی شعوری قوتیں اسے ماننے پر مجبور ہو جائیں گی اور آپ کے
خیالات اس کے دماغ میں ایسی مضبوطی کے ساتھ قائم ہو جائیں گے کہ وہ ان
اثرات کو دور نہ کر سکے گا۔ اور آپ کے خیالات کا مقابلہ کر سکے گا۔

اگر ایک معمول پر آپ نے ایک بار کامیابی کے ساتھ اپنے خیالات کا عمل
کر لیا تو دوبارہ کام کرنے میں نہایت آسانی اور سہولت ہوگی۔ یہاں تک کہ چند
مرتبہ عمل کے بعد پھر اس کی جانب سے کوئی مزاحمت نہ ہوگی۔ اور نہ ہی وہ آپ
کے خیالات کا مقابلہ کر سکے گا۔ اور معمول بالکل آپ کے خیالات کے مطابق
کام کرے گا۔

جبری نیند لانے کے لئے مشرقی عاملوں نے مختلف ریاضتیں قائم رکھی ہیں۔

۱۔ ہاتھوں کی برقی قوت سے مریض کے جسم پر مسلسل پاس کئے جائیں اور اس
برقی طاقت کی مدد سے اسے نیند میں ڈوب جانے کی ہدایت بھی ساتھ ساتھ
دی جائے۔

۲۔ آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے معمول کو تھکا دیا جائے اور اس کے ساتھ

ساتھ اسے نیند میں لانے کے لئے ہدایات بھی دی جائیں۔

معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر تھکا دینے کی مشق سے پہلے ضروری ہے کہ آپ اپنی آنکھوں میں اتنی طاقت پیدا کر لیں جس سے مسلسل کئی منٹ ٹل ٹک گھور کر دیکھنے سے نہ آپ کی آنکھوں میں تھکن پیدا ہو سکے اور نہ پانی جاری ہو سکے۔

اگر آپ کی اپنی آنکھیں معمول پر غنودگی آنے سے پہلے تھک جائیں گی تو آپ کا عمل ناکارہ رہ جائے گا۔ لہذا ضروری ہے کہ آنکھوں کی ریاضت کر لی جائے

مغربی طریقے آسان اور عمدہ ہیں۔

ان کا خیال ہے کہ جب کسی انسان کو مسلسل ایک ہی نقطہ یا مرکز پر دیکھنے کا حکم دیا جائے تو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے اس کی آنکھوں میں تھکن خود بخود پیدا ہو جائے گی اور غنودگی چھا جائے گی۔ لہذا یہ خواہ مخواہ کی ریاضتیں شمع بینی اور آئینہ بینی کرنے کی ضرورت ہی نہیں۔

میں اپنے بیان میں ہر دو نظریات کو الگ الگ مکمل تفصیل سے لکھوں گا۔

خدا کرے کہ میری یہ تالیف عوام میں قبولیت حاصل کر سکے۔

آپ کا

شاد گیلانی

شورکوٹ شہر

شخصی مقناطیسی

دُوسروں پر اثر ڈالنے کے لئے اور کامیاب ہونے کے لئے آپ کو اپنے آپ
پر یقین کامل ہونا چاہیئے اور آپ کو اپنی طبیعت میں پورا پورا استقلال ہونا چاہیئے۔
کمزور اور غیر مستقل طبیعتیں اکثر ناکام رہا کرتی ہیں۔ زندگی گزارنے کے لئے
دو باتوں میں سے ایک بات کو آپ یقیناً اپنائیں گے۔ یا تو لوگوں کا اثر آپ
پہ پڑیگا۔ یا آپ، لوگوں پر اثر ڈالیں گے اب یہ فیصلہ آپ پر منحصر ہے کہ آیا
آپ کمزور بننا چاہتے ہیں یا طاقتور........ آقا بننا چاہتے ہیں
یا ملازم ...... لیکن یاد رکھیئے کہ اس استقلال اور قوتِ ارادی کے معنی
یہ نہیں کہ آپ خود پسند۔ گستاخ۔ ضدی۔ متکبّر اور مغرور بن جائیں۔ ان
ان باتوں کو لوگوں پر اثر ڈالنے سے کوئی سروکار نہیں ہے۔ ایک زبردست
قوتِ ارادی اور عزم کی پختگی کو .... ان مذموم خصائل سے کوئی
واسطہ نہیں ہوتا۔ اور ہم کو ضرورت ہے عزم بالجزم اور مضبوط قوتِ ارادی
کی .... ! یہ چیز اگر آپ میں ہے تو آپ رُوحانی اقدار میں
ترقی کر سکتے ہیں ورنہ ان رُوحانی علوم کو پڑھنے اور ان پر عمل پیرا ہونے
فضول کوشش مت فرمایئے۔

اس میں شک نہیں ہے کہ انسان کوشش کرنے پر مقناطیسی شخصیت
بن سکتا ہے۔ یہ قوت انسان کے اندر پیدائشی طور پر ودیعت ہے۔ جو دُوسری
قوتوں کی طرح انسانی آنکھ سے دکھائی تو نہیں دے سکتی۔ لیکن اس
کے ذریعہ سے لوگوں پر اثر ڈالا جاسکتا ہے۔ اور لوگوں کے قلوب کی

تسخیر کی جا سکتی ہے۔ اس خلقی مادہ سے خدا نے اپنے کسی بندہ کو محروم نہیں رکھا۔ البتہ اس بات کی اہم ضرورت ہے۔ کہ لوگ اس قوت کو اپنی دوسری قوتوں کی طرح بڑھائیں اور اس کی نشو و نما کی طرف متوجہ ہوں۔

آپ اگر پختہ ارادہ کر لیں کہ آپ یقیناً کامیاب ہیں تو ضرور کامیاب ہو جائیں گے۔ اگر آپ ادھورے دل سے اس امر کے حصول کے لئے محنت کرتے ہیں اور بے پروائی اور بے استقلالی سے کام لیتے ہیں تو اس سے یہی بہتر ہے کہ آپ اسے شروع ہی نہ کریں۔

آپ میں جس قدر بھی مقناطیسی قوت کم ہوگی اتنی ہی زیادہ دقت آپ کو ان علوم روحانی کے حصول میں واقع ہوگی۔ لیکن یاد رکھیں کہ کامیابی بغیر استقلال کے حاصل نہیں ہو سکتی اور علم بغیر سیکھے نہیں آ سکتا۔

اب تک مقناطیسی شخصی کے بارے میں جس مصنف یا مؤلف نے کوئی بیان لکھا ہے ایسی طرز میں لکھا ہے کہ معمولی فہم کے آدمی اس کے سمجھنے سے قاصر ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ لوگ خود اس میں ماہر نہیں ہوتے۔ کتابوں کی نقل کر کے کتاب لکھ دینا اور بات ہے۔

علوم مقناطیسی شخصی اور ہپناٹزم کی تحصیل سے آپ کی ذاتی اثرات کی پوری ماہیت معلوم ہو جائے گی اور وہ راز آپ پر منکشف ہو جائے گا جس سے تسخیر قلوب کی جاتی ہے انسان کا دل بدل دیا جاتا ہے اور اسے اپنے تابع بنا لیا جاتا ہے۔

شخصی مقناطیسیت سے وہ وہ فتوحات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ جہاں تک کا گزر نہیں ہو سکتا یہ ایسے علوم ہیں کہ ان کے حاصل کرنے سے ایک نئی زندگی میں آپ قدم رکھیں گے اور نئے معاملات آپ کے پیش ہوں گے۔

اگر اس تعلیم کو آپ نے شروع کیا۔ تو یہ ایک نہایت مہتم بالشان فعل ہو گا۔ لوگوں پر مقناطیسی اثر ڈالنے کے لئے جس قدر تیز فہم و فراست سے کام لیا جائے بہتر ہے۔ دوسرے پر اثر اس ڈھب سے ڈالا جائے کہ اسے وہم و گمان بھی نہ ہونے پائے کہ آپ اسے متاثر کر رہے ہیں۔ ان مشقوں اور ان طریقوں کے بعد ہر شخص پر اثر ڈالا جا سکتا ہے۔ اگر آپ نے ہماری ہدایات پر عمل کیا تو آپ میں ایک زبردست مقناطیسی قوت قائم ہو جائے گی اور دوسروں کو آپ حیرت انگیز قابلیت کے ساتھ متاثر کر سکیں گے۔ مقناطیسی شخصی میں کامیاب ہونے کے لئے شرط ہے کہ آپ اپنے آپ پر پورا پورا اعتماد رکھیں۔ اس سے ہماری مراد یہ نہیں ہے کہ آپ خود ستا بن جائیں۔ سب سے کامیاب وہی شخص ہوا کرتے ہیں جو خلیق۔ خاموش۔ متحمل مزاج اور اپنی ذات پر مکمل اعتماد کرنے والے ہوتے ہیں۔

اگر آپ کی یہ خواہش ہو کہ کسی چیز یا کسی کام کی خاطر جو خیال آپ کا ہے۔ وہی اوروں کا بھی ہو جائے۔ یا جو آپ چاہتے ہیں وہی اور بھی کریں۔ تو اپنے سارے مضمون اپنی پوری یاد اور اپنے ایماء کو پہلے خوب سمجھ لیں تب اس کام کے کرنے کا ارادہ کریں۔ جن لوگوں سے آپ کو واسطہ پڑتا ہے۔ ان لوگوں کو خوب مطالعہ کریں۔

بعض اوقات زیادہ گفتگو نہ کرنا آپ کے لئے مفید ثابت ہو گا۔ اور بعض اوقات زیادہ گفتگو سے کام چل سکے گا۔

بعض معاملات میں آپ کو خود آگے بڑھنا پڑے گا۔ فراست

اور قوت فیصلہ سے آپ کو بہت سے کام کرنے پڑیں گے۔

ہمیشہ ہر دلعزیز بننے کی کوشش کریں۔ دوسروں پر اس وقت اثر ڈالنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ جب آپ غمگین یا اداس ہوں۔ اگر آپ اپنی طبیعت کو کسی وقت کام پر مائل نہیں پاتے .... تو ہرگز نہ کریں۔ جس شخص پر آپ اچھا اثر پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ اس سے جب آپ پہلی مرتبہ ملیں تو مصافحہ کریں۔ اس سے محبت بھری باتیں کریں۔ اس کے دل میں جذب ہو جانے کی کوشش کریں۔

مقناطیسی شخصی کی بنیاد .... زبردست اور مضبوط قوت ارادی ہے۔ اکثر لوگ اس قوت کے بڑھانے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ بلا مشق آپ سے آپ بڑھ جائے گی۔ لیکن جیسے کہ بغیر ورزش کے جسم نہیں بڑھ سکتا۔ اسی طرح بغیر بڑھائے قوت ارادی بھی نہیں بڑھ سکتی۔

صدہا لوگ ہیں جو مختلف علوم میں اپنی قابلیت بڑھاتے ہیں۔

علم ریاضی میں .... سائنس میں۔ وغیرہ وغیرہ۔

مگر ایسے لوگ تلاش کرنے پر مشکل سے مل سکتے ہیں۔ جو قوت ارادی کو بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یاد رکھیے کہ بغیر مشق کے کوئی قوت نہیں بڑھ سکتی۔ پھر یہ آپ کس طرح باور کر سکتے ہیں۔ کہ قوت ارادی آپ سے آپ بڑھ جائے گی۔

عام لوگ اپنی ذات کے بارے میں یہ حسنِ ظن رکھتے ہیں کہ ان کی قوت ارادی مضبوط ہے۔ حالانکہ اصلیت اس کے بالکل برعکس ہوتی ہے تند مزاجی۔ گستاخی۔ فرعون دماغی اور ضدی انسان کو "قوت ارادہ"

پر محمول نہیں کیا جا سکتا۔ یہ خصلتیں یہ عادتیں اور یہ مزاج قوتِ ارادی نہیں کہلاتیں۔ بلکہ قوتِ ارادی میں انکساری۔ محبت۔ خلوص اور دوستی کا عنصر غالب ہے۔

کسی ضد پر یا ہٹ پر قائم رہنا قوتِ ارادی نہیں۔ بلکہ ایسے ذرائع پیدا ہو جائیں۔ کہ انتہائی تدبر و فراست سے مشکل مراحل کو عبور کر لیا جائے۔ یہ ہے قوتِ ارادی ....

آپ اپنی قوتِ ارادی کو بڑھانے کا مصمم ارادہ کر لیں۔ اپنی دوسری قوتوں کو قوتِ ارادی کے تابع بنا دیں۔

زبردست اور مستحکم ارادہ میں ایک پوشیدہ قوت کارفرما ہے۔ جس کا اثر لوگوں پر اتنا پڑتا ہے۔ کہ اس قدر اثر باتوں اور مرصع نقر یہ دل کا نہیں پڑتا۔

اس کی تربیت کے لئے اور حصول کے لئے ایک دن یا ایک ہفتہ کافی نہیں ہے۔ بلکہ نہایت ہی استقلال سے کام لے کر مشق کریں۔

طریق مشق :-

سفید لوئے کاغذ کے کئی ٹکڑے بنا لیں۔ اور ہر ٹکڑے پر درج ذیل ایک ایک فقرہ لکھ لیں۔ دن میں کئی کئی مرتبہ ایک کاغذ کو اٹھائیں اور اس ٹکڑے کو کئی مرتبہ پڑھیں۔ رات کو سونے سے پہلے ۵ - ۷ منٹ تک ایسا ہی کریں۔

سوتے وقت آخری خیال آپ کا یہی ہو۔ اس طرح نیند کے عالم

میں بھی یہ خیال آپ کے شعور میں قائم رہے گا۔ اور یہ ایمان آپ کا جزو بن جائے گا۔

فقرات درجِ ذیل ہیں :

۱۔ میری قوتِ ارادی مضبوط ہے۔ میرے اثر کو کوئی روک نہیں سکتا۔

۲۔ میں پست ہمت ہو سکتا ہی نہیں۔

۳۔ میں ہر کام میں کامیاب ہوں۔ میں ناکام ہونا جانتا ہی نہیں۔

۴۔ مجھے لوگوں پر قدرت حاصل ہے۔

۵۔ میں لوگوں کے دلوں پر حکومت کروں گا۔

آپ اس مشق کو ۲ ہفتہ تک مسلسل کریں۔ اور پھر اپنے " اندر " سے دریافت کریں۔ کہ آپ کی سیرت میں۔ کردار میں اور ارادہ میں کیا تبدیلی واقع ہوئی۔ ؟

یہ جادو اثر فقرات دہرانا ہی " قوتِ ارادی " ہے۔

———(٭)———

ہپناٹزم کے فوائد

ہپناٹزم ایک رُوحانی سائنس ہے۔ اس کے وجود سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ اس کا حصول بھی غیر ممکن نہیں ہے۔ قوتِ ارادی اور کوشش سے اس رُوحانی علم کا حصول ممکن ہے۔

٭ ہپناٹزم میں رُوحانی بیماریوں کا سریع الاثر علاج موجود ہے۔

جھوٹ کی عادت۔ چوری کی عادت۔ سگریٹ اور شراب کی عادت۔ جُوا اور زنا کی عادت۔ غرضیکہ ان رُوحانی امراض کا علاج ہپناٹزم میں ہے۔

٭ ہپناٹزم میں ذہنی تکالیف کا موثر علاج بھی ہے۔

غصہ، ڈر، خوف۔ رنج۔ فکر۔ حمق اور وہم کے لئے اس سے بہتر کوئی علاج نہیں ہے۔

٭ ہپناٹزم میں نیک بنانے کی تاثیر بھی ہے۔

سچ بولنے کی عادت۔ عبادت کا شوق۔ اخلاق کی درستی اور خلوص، محبت کے جذبات یہ سب کچھ حاصل ہو جاتا ہے۔

٭ ہپناٹزم میں نفسیاتی قسم کی بیماریوں کے لئے شافی اثرات موجود ہیں۔

سل۔ دق۔ ہسٹیریا۔ نامردی۔ فالج۔ لقوہ۔ مرگی۔ بانجھ پن۔ دمہ اور دورہ دار امراض کا بہت اچھا علاج ہو سکتا ہے۔

لکنت۔ بہرہ پن۔ اندھاپن اور اعصابی دردوں کے لئے شفا بخش علاج ہے۔

میں نے شور کوٹ سے آئی ہوئی ایک غریب بڑھیا پر صرف ایک بار عمل

عمل کیا۔ یہ خاتون اچانک نابینا ہو گئی تھی۔ اور آنکھوں کے تمام ہسپتالوں
نے فتوے صادر کر دیا تھا کہ اس خاتون کی آنکھوں میں نور نہیں ہے۔
مگر میں نے یہ پوری داستان سننے کے باوجود بھی اُسے میٹھی نیند میں
سُلا دیا۔ اور سجیشن دینے کے بعد اسے جگا دیا۔

میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب صرف ایک ہفتہ کے بعد اس خاتون نے
مجھے آ کر بتایا کہ میں بالکل تندرست ہو چکی ہوں۔ اور مجھے سب کچھ نظر آتا ہے۔

اسی طرح ایک ایسے نامرد پر عمل تنویم کیا جو ہزاروں روپے خرچ
کر کے ویسے کا ویسا ہی نامرد تھا۔ مگر صرف ایک بار کے عمل تنویم سے
اس میں مکمل قوتِ رجولیت آ گئی۔ اور وہ صحیح ازدواجی زندگی گزارنے
کے قابل ہو سکا۔

میرے پاس صرف یہ دو مثالیں ہی نہیں بلکہ میں نے ایسے سینکڑوں
علاج کامیابی سے سر انجام دیئے ہیں۔ جن کو ڈاکٹروں نے عرصہ دراز تک
تختۂ مشق بنائے رکھا تھا۔ مگر صرف ایک دو بار کے عمل تنویم سے ان میں
مرض کا نام و نشان نہ رہا ٭

"ہپناٹزم حیرت انگیز ہے"

یہ علم فی الواقعہ حیرت انگیز ہے اس کی عجوبۂ روزگار تاثیر سے انسانی عقل
چکرا جاتی ہے۔ میں نے ایک مریض کو دورانِ نیند یہ "ہدایت بعد از نوم"
= POST HYPNOTIC SUGGESTION
دیا کہ جب تم کو جگایا جائے گا تو تم میرا سر ۵ منٹ کے لئے نہ دیکھ سکو گے

یہ کہہ کے میں نے اُسے جگا دیا۔ جب وہ حیرت سے مجھے دیکھ رہا تھا۔ تو میں اس کے سامنے کھڑا ہوا مُسکرا رہا تھا۔ بعد میں اس نے مجھے بتایا کہ آپ فی الواقعہ "ولی" ہیں کہ ۵ منٹ تک آپ کا سَر غائب رہا۔ اور صرف بدن مجھے نظر آتا رہا۔ مگر یہ ولایت نہیں تھی بلکہ ہپناٹزم کی "ہدایت" کا کمال تھا۔

سب سے عجیب اور جرأت آمیز عمل جو میں نے کیا وہ آج پیش کر رہا ہوں۔ کہ میرے ایک عزیز پر ناجائز اور غلط سا مقدمہ فوجداری دائر ہو گیا۔ اس مقدمہ کا ایک گواہ حسنِ اتفاق سے میرے پاس علاج کی غرض سے آیا۔ مگر اُسے معلوم نہیں تھا کہ نشاد گیلانی اس شخص کا رشتہ دار ہے۔ جس کے خلاف اس نے گواہی دینا ہے۔

میں نے اُسے ہپناٹائز کیا اور اس پر زور دیا کہ وہ میرے عزیز پر گواہی نہ بول سکے گا۔ یہ سجیشن یا ایڈوائس دینے کے بعد میں نے اُسے جگا دیا۔ کچھ دنوں کے بعد عدالت میں جب اُسے پیش کیا گیا تو اُسے شعور نے جھنجھوڑ کے کہا کہ خبردار گواہی مت دینا۔ اور وہ ایسا ہی ہوا۔ اور صرف اسی شخص کے گواہی نہ دینے سے مقدمہ با عزت بری ہو گیا۔

ایسی کئی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ مگر بیان یہ کرنا مقصود ہے کہ ہپناٹزم عجائبات کا خزانہ ہے اور اس کے تاثرات سے انسانی عقل چکرا جاتی ہے ٭

مشرقی طریقوں سے آنکھوں میں

مقناطیسی قوّت پیدا کرنا

شمع بینی۔

شمع بینی ہو یا آئینہ بینی .... ان تمام مشقوں کے دو مقاصد ہیں۔ اول مقصد ہے یکسوئی حاصل کرنا، پراگندہ خیالات کو دور کرنا، اور ONE POINTED ہو جانا

انسان سینکڑوں مختلف خیالات کی آماجگاہ ہے اگر انسان ONE POINTED ہو جائے تو "بارود" بن جائے۔ ان مشقوں سے انسان میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسرا مقصد یہ ہے کہ آنکھ میں اتنی قوت پیدا ہو جاتی ہے کہ اگر متواتر پندرہ بیس منٹ تک کسی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کے دیکھے تو معمول پگھل کے موم بن جائے۔ شمع بینی اور اس قسم کی دوسری مشقیں صرف ان دو ہی مقاصد کے لئے کی جاتی ہیں۔ اب شمع بینی کے متعلق وضاحت کرتا ہوں، سنیئے!

فرصت کے اوقات تلاش کر کے اور ایک الگ تھلگ کمرہ میں اپنی جگہ بنا لیجئے، مگر یہ کمرہ تاریک ہو اور اس میں کسی شخص کے آنے اور داخل ہونے کا خدشہ نہ ہو۔ ۱۵ منٹ فرصت کا وقت تلاش کر کے اس کمرہ میں داخل ہو جائے۔

شمع روشن کیجیئے اور اسے اپنی آنکھوں سے ۲ اِنچ ذرا بلند کر کے ۲۔۳ فٹ کی

دوری پر رکھ دیں۔ اب جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر اور تمام خیالات و تفکرات کو دماغ سے بالکل نکال کر شمع پر آنکھیں گاڑ دیجیے۔

باہر کے کسی شور و غل، کھٹکے اور لوگوں کی باتوں پر غور ہرگز نہ کیجیے۔

صرف شمع کی لَو پر نظریں جمی رہیں اور دماغ وسوسوں سے قطعی پاک ہو۔ شمع کی لَو پر جم کر دیکھیے، آنکھیں کھلی رکھیے اور جھپکنے کی کوشش نہ کیجیے۔

ابتداء میں آنکھیں خود بخود جھپکنے لگتی ہیں، آنکھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، طبیعت میں اضطراب پیدا ہو جاتا ہے، اگر جسقدر وقت بھی آسانی سے اور یکسوئی سے آپ شمع کی لو پر نظر جمائے رکھیں، اتنی دیر تک مشق جاری رکھیں، جب تھک جائیں تو آنکھیں یکدم بند کر دیں اور پھر تھوڑی دیر کے بعد کھول کر باہر آ جائیں، اگر آنکھوں میں پانی آ جائے یا جلن ہو تو ٹھنڈے پانی سے دھو لیا کریں۔

یہ مشق بدستور جاری رکھیں۔ ہفتہ دو ہفتہ کی مشق کے بعد آپ کی آنکھوں کی قوت بر داشت بڑھ جائے گی اور آپ متواتر ۲ منٹ تک شمع کی لو پر نظریں جما کر آسانی سے دیکھ سکیں گے، بس مشق ختم ہے۔ اس میں شرط اولین یہ ہے کہ دنیا بھر کے سب خیالات کو کمرہ کے باہر رکھ کر مشق والے کمرہ میں داخل ہوں، سوائے شمع کی لَو کے آپ کے دماغ میں اور کوئی خیال اور کوئی وسوسہ نہ ہو۔

اس مشق سے آپ کو یکسوئی حاصل ہو جائے گی اور آپ کی کامیابی کا امتحان یہ ہے کہ کسی آگے سے گزرنے والے شخص یا کسی آگے بیٹھے ہو۔ شخص کی گردن کے پیچھے آپ ایک دو منٹ تک نظریں جما کر دیکھیں گے تو وہ شخص بے ساختہ مڑ کر آپ کو دیکھنے کے لیے مجبور ہو جائے گا۔

سوئے ہوئے کتے پر نظریں گاڑ دیں۔ اگر کتا اچانک جاگ کر دوڑ پڑے اور بھاگ جائے تو آپ کی مشق مکمل ہے۔ آپ کی آنکھوں میں برقی قوت کے خزانے امڈ پڑیں

گے اور آپ کے اندر یکسوئی کا حشر انگیز جذبہ پیدا ہو جائے گا۔ یہ دونوں قوتیں جب ایک پر اکٹھی ہو جائیں تو انسان "بارود" بن جاتا ہے۔ ہر شخص اس کی ہیبت سے مرعوب ہوتا ہے کوئی شخص آنکھ سے آنکھ نہیں ملا سکتا اور جس شخص پر نظر بھر کر دیکھا جائے وہ سر سے پیر تک پگھل کے موم بن جائے گا۔

اس مشق کے ساتھ ساتھ اگر آپ دل ہی دل میں اسم جلالہ اللہ کا ورد کرتے رہیں تو سونے پر سہاگے کا کام دے گا، گویا اس ورد کے ساتھ روحانیت میں اور بھی جلا آئے گی اور جس کام میں اللہ کا نام شامل ہو جائے، وہ کام عبادت بن جاتا ہے۔

آئینہ بینی

ایک بڑے آئینہ کے سامنے کھڑے ہو جائیں اس میں دیکھنا شروع کر دیں، عکس کی بائیں آنکھ کی پتلی کو نظر کا مرکز بنایئے۔ ایک منٹ تک بلا آنکھ جھپکے اس کی سمت دیکھتے رہیئے اگر زیادہ عرصہ تک دیکھ سکیں تو اور بھی اچھا ہے۔ جب آپ دیکھیں کہ بلا آنکھ جھپکے کہ اب نہیں رہا جا سکتا تو آنکھ جھپکنے کی بجائے ایک دم آنکھیں بند کر لیں۔

۲۰ - ۲۵ سیکنڈ تک آنکھوں کو آرام کر لینے دیں اور پھر دوبارہ ٹکٹکی باندھ کر آئینہ میں عکس کی بائیں آنکھ کی پتلی کو دیکھنا شروع کر دیں۔

اسی طرح ۳۰ منٹ تک اس مشق کو جاری رکھیں اور بتدریج مشق کو بڑھاتے جائیے۔ ایک ہفتہ کے بعد آپ کی آنکھوں میں اتنی قوت آجائے گی کہ ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک آپ بغیر بغیر آنکھ جھپکے کسی چیز یا کسی شخص کو ٹکٹکی باندھ سکیں گے۔ ہر روز مشق کرنے کے بعد آپ کو اس بات کا احساس ہوگا کہ آنکھیں تھک گئی ہیں، نیز آنکھوں سے پانی بھی جاری ہو جائے گا۔ اس وقت ٹھنڈے پانی سے آنکھوں کو دھولیں۔

جب تک ۱۵ منٹ تک بغیر آنکھ جھپکے اور بغیر کسی تھکان محسوس کئے آپ کسی چیز کی

طرف ٹکٹکی باندھ تک دیکھ نہ سکیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ اس وقت تک مشق کو جاری رکھیں ۔

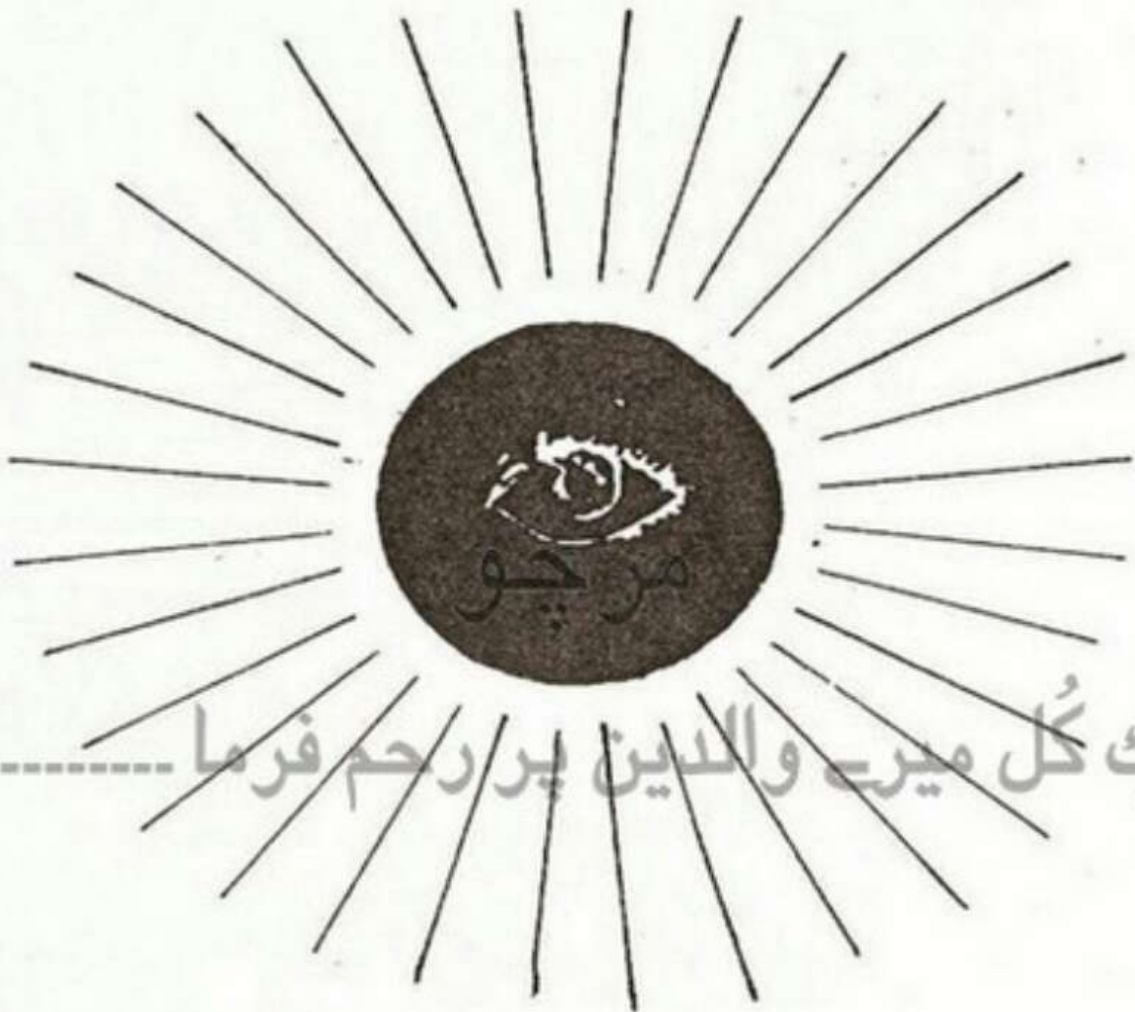
امتحان

کسی راہ چلتے آدمی کی گردن کے پچھلے حصّہ پر نظر جما کر دیکھیں اور دل میں یہ مضبوط ارادہ قائم کریں کہ وہ ابھی ابھی گردن موڑ کر آپ کی طرف دیکھے گا ۔ نظر کی ٹکٹکی قائم رہے ۔ چند لمحوں کے بعد آپ کو تعجب ہو گا کہ سچ مچ وہ شخص مڑ کر آپ کی طرف دیکھے گا اگر اسے معلوم تک نہ ہو گا کہ اس نے ایسا کیوں کیا ہے !

رسالہ مست قلندر کے ایڈیٹر پربھتی سنگھ نے آنکھوں کی اس مقناطیسی مشق پر اپنا ایک تجربہ اور بھی بیان کیا ہے اور میں نے بھی اس پر تجربہ کر کے اسے درست پایا ہے ۔ اگر آپ بھی کرنا چاہیں تو شوق سے کر سکتے ہیں ۔ آپ حیرت میں آ جائیں گے کہ آپ کی شخصی مقناطیسیت کسقدر بلند ہو چکی ہے ۔

تجربہ یہ ہے کہ جس آپ جسے زیادہ چاہتے ہیں اس کی تصویر (اس کی لاعلمی میں) گھر کے کسی علیحدہ کمرے میں لے کر بیٹھ جائیں اور کمال یکسوئی کے ساتھ تصویر کی بائیں آنکھ کی تپلی پر نظر جما کر دیکھیں ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں اور تصویر سے مخاطب ہو کر کہیں کہ جب شام کے ۶ بجکر ۔ منٹ ہو جائیں گے (یا کوئی اور وقت مقرر کر لیں جو آپ مناسب سمجھیں) تب آپ مجھ سے ملنے کے لئے بے تاب ہو جائیں گے ، وہ خواہش اسقدر زوردار ہو گی آپ مجھے ملنے کے لئے بے چین ہو جائیں گے ۔

آپ دیکھیں گے کہ عین اسی وقت پر "صاحب تصویر" بے تاب ہو کر آپ کے پاس آ ئے گا ۔ یہ شخصی مقناطیسیت کا ایک اعلیٰ تجربہ ہے ۔ آپ اس تجربہ کو وسیع کر سکتے ہیں اور ایک وہ وقت بھی آ سکتا ہے کہ بغیر تصویر دیکھے آپ جس شخص کا تصور ذہن میں ، قائم کر کے اسے بلائیں گے تو وہ شخص آپ سے ملنے کے لیے بے چین ہو جائے گا ۔

ہیں نے شور کوٹ میں بیٹھ کر جھنگ تک لوگوں کو بلایا ہے مگر یہ سب کچھ مستحکم قوت ارادی پر مبنی ہے اور ارادہ کی کمزوری ہوئی تو کچھ بھی اثر نہ ہوگا ۔

ہپناٹک آئی یا چشم حیرت

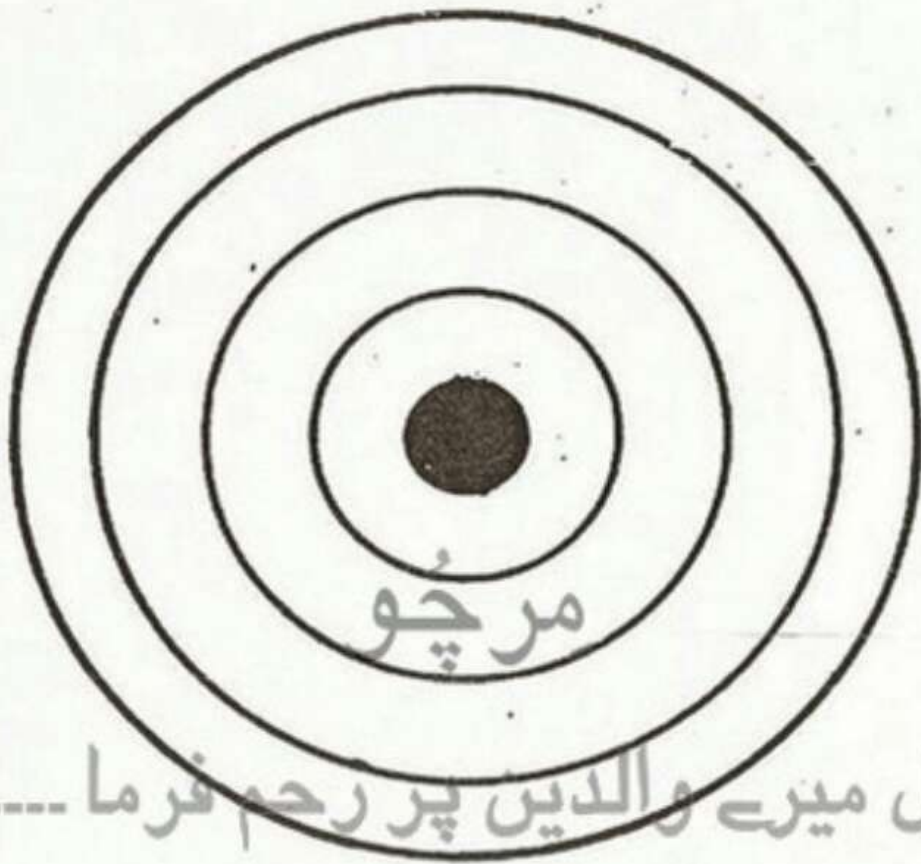
اس آنکھ کو کتاب سے الگ کرلیں اور خلوت اختیار کر کے اپنی آنکھوں سے ۶ انچ اوپر اس آنکھ کو رکھ کر اور ۲ - ۳ فٹ کی دوری پر خود بیٹھ جائیں ۔ اس آنکھ کی پتلی پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں ۔ آنکھ جھپکنا منع ہے جب آنکھیں تھک جائیں یا آنکھوں میں پانی آجائے تو عمل

بند کر دیں۔ مشق کو یہاں تک بڑھائیں کہ آپ بغیر آنکھ جھپکے ۵ منٹ تک آنکھ کی پتلی کو ٹکٹکی باندھ آسانی سے دیکھ سکیں۔

جس کمرہ میں یہ عمل جاری کریں وہ کمرہ نیم تاریک ہونا لازمی ہے۔ اگر بالکل اندھیرا ہو تو زیرو کا بلب روشن کر دیں یا روشندان کھول دیں۔ روشنی معمولی ہو صرف اسقدر۔۔۔۔۔ کہ آنکھ کی پتلی آسانی سے نظر آسکے۔

جب آپ اس مشق میں کامل ہو جائیں گے تو آنکھ کی پتلی میں (ہپناٹک آئی) آپ کو سورج سے تیز روشنی نظر آئے گی اور بعض اوقات سبز رنگ کی نورانی سی صورتیں آپ کو نظر آئیں گی۔ یہ سب کچھ عمل کے کامیاب ہونے کی علامت ہے۔ اب آپ کی آنکھوں میں اسقدر برقی طاقت جمع ہو چکی ہے کہ آپ جس شخص کی طرف ٹکٹکی باندھ کر دیکھیں گے۔ وہ شخص بلا وجہ آپ کی طرف متوجہ ہو جائے گا اور آپ سے خوامخواہ محبت کرنے لگے گا۔

مقناطیسی شخصی کے لئے ہپناٹک آئی ایک بہترین ذریعہ ہے۔

کرسٹل بینی

یہ ایک چکر سا ہوتا ہے اور اس کے درمیان ایک گول سیاہ نقطہ ہے۔ اس کاغذ کو کتاب سے الگ کرلیں اور ہپناٹک آئی کی طرح اس گول نقطہ پر ٹکٹکی جما کر دیکھیں۔ کچھ عرصہ کی مشق کے بعد آپ کو یہ سیاہ نقطہ سفید نظر آنا شروع ہوجائے گا، مگر یہ سفید ہی حرکت پذیر ہوگی۔ کوشش یہ کریں کہ یہ سفیدی گول نقطہ سیاہ سے باہر نہ نکلے اور سیاہ نقطہ پر بالکل مسلط ہوجائے۔ یہ تب ہی ہوسکتا ہے جب کہ آپ اپنے اندر یکسوئی کا جذبہ پیدا کریں گے منتشر خیالات کے باعث یہ نقطہ حرکت میں آجاتا ہے۔ ذہنی انتشار کو دور کیجیے اور اس نقطہ کو سفید سورج کی شکل میں ایک جگہ پر قائم کردیجیے۔ ۲ ہفتے کی مشق میں یہ گول سیاہ نقطہ ایک چمکتے ہوئے سورج کی طرح ایک مقام پر ساکن ہوجائے گا۔

ضروری نوٹ

میں نے آنکھ کی چار قسمیں لکھی ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ مقناطیسی قوت حاصل کرنے کے لئے یہ چاروں مشقیں کی جائیں۔ البتہ ان چاروں مشقوں کو اگر کرلیا جائے تو انسان "انگارہ" بن جاتا ہے اور اس کی مقناطیسی قوت کو انسانی دل برداشت کرنے سے قاصر ہے۔

ایک مشق ہی اگر مکمل طور پر کرلی جائے تو عمل تنویم کے لئے ازلبس کافی ہے۔

ہاتھ کی برقی طاقت

رات کے سناٹے میں کسی دیوار کے قریب کھڑے ہو کر ہاتھ دیوار کی طرف دراز کیجئے اور پھر واپس سینے پر سمیٹ لیجئے۔ ہاتھ دیوار سے مس نہ ہونے پائیں، بلکہ دیوار سے ۴، ۵ انگل دور رہیں، ہاتھ اس طرح واپس سمیٹیں جس طرح چیز کو گھسیٹا جاتا ہے۔ روزانہ کم از کم دو سو دفعہ کیجئے۔ اس مشق کے دوران ہاتھوں کی انگلیوں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہونے لگ جائے گی۔ یہ علامت ہے۔ اس بات کی کہ آپ کی انگلیوں میں برقی طاقت دوڑ رہی ہے

دو ہفتہ کی مشق کے دوران ہی جب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو اپنے رخساروں کے قریب لائیں گے تو دائیں ہاتھ سے آپ کے رخسارے کو ایک ہلکی سی تپش محسوس ہوگی اور بائیں ہاتھ سے خنکی کی ایک چھوٹی لہر محسوس ہوگی۔ جب یہ علامت ظاہر ہو جائے تو ہاتھوں کی مشق کو بند کر دیں۔ پھر جب کسی مریض پر پاس کرنے کا وقت آئے تو آپ اپنے ہاتھوں میں برقی طاقت چالو کرنے کے لئے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں خوب رگڑیں اور جب ہتھیلیاں گرم ہو جائیں تو ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر ۲، ۳ جھٹکے دے دیں۔ اس طرح انگلیوں کے پوروں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہوگی جو برقی طاقت کے عود کر آنے کی علامت ہے۔

اگر اس مشق کو کافی وقت تک اور کافی عرصہ تک دہرایا جائے تو ہاتھوں میں اتنی مقناطیسی طاقت جمع ہو جاتی ہے کہ آپ دیوار کے ساتھ لگی ہوئی سوئی کو ہاتھوں کے اشارے کھینچ سکتے ہیں اور یہ بات غلط بھی نہیں ہے، میں نے بیسیوں بار سوئی کو کھینچ دیکھا ہے اور سوئی انگلی کے ساتھ اس طرح چپاں ہو جاتی ہے، جیسے مقناطیس کے ٹکڑے سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔!

اس مشق کو اگر بدرجۂ کمال آپ نے حاصل کرلیا اور آپ کے ہاتھوں میں مقناطیسی قوت کی لہر آگئی تو درد والی جگہ پر ہاتھ مس کرنے سے ہی درد کو فوری طور پر آرام آجاتا ہے۔

پاس کرنا

ہاتھوں کی انگلیوں ایک دوسرے سے الگ الگ اور اکڑی ہوئی ہوں اور قدرے خم نیچے کو ہو۔ اس پوزیشن میں کسی جاندار یا بے جان چیز پر ۲۔۳ انچ کے فاصلہ پر اوپر نیچے اور دائیں بائیں جلد از جلد اور بار بار پاس کریں۔ احتیاط یہ لازم ہے کہ جس چیز پر پاس کئے جائیں، اس کے کسی حصّہ سے انگلیوں سے پورے مس نہ کریں۔

اگر پاس .... معمول پر خواب مقناطیس (ہپناٹزم) طاری کرنے کے واسطے کئے جائیں تو پاس کرتے وقت بلند لیعنی قوت ارادی یہ خیال دل میں جمانا چاہیئے کہ معمول پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

اور اس کے برعکس نیند بیدار ہونے کے لئے جب پاس کئے جائیں تو یہ دھیان جمانا لازم ہے کہ معمول ہوش میں آرہا ہے۔

پاس کے اقسام

۱۔ نزدیکی پاس: وہ پاس ہے جو کسی مرض کے دفعہ کرنے میں مستعمل ہوتے ہیں۔ انگوٹھے کے ساتھ والی ۳ انگلیاں نیز ہتھیلی کے نصف حصّہ کو نہایت آہستگی سے مریض کے مقام ماوف سے چھوتے ہوئے گزارنا چاہیئے۔ نزدیکی پاس کرتے وقت انگوٹھا اور تینوں انگلیاں اکڑی ہوئی اور ذرا نیچے کو خم کھائے ہوئے ہوں۔

۲۔ سیدھے پاس: جو پاس سر سے پیر تک کئے جاتے ہیں۔ وہ سیدھے پاس کہلاتے ہیں یہ پاس خواب مقناطیس پیدا کرنے یا اثر ڈالنے کے لئے کئے

جاتے ہیں۔

۳ - الٹے پاس! جو پاس پیروں کی طرف سے سر کی جانب کئے جاتے ہیں، وہ الٹے پاس کہلاتے ہیں۔ یہ پاس ہپناٹزم کا اثر دور کرنے کے لئے یعنی معمول کو ہوش میں لانے کے لئے کئے جاتے ہیں۔

۴ - طویل پاس! سر سے پیر تک پاس .... طویل پاس کہلاتے ہیں

۵ - چھوٹے یا مقامی پاس! جسم کے کسی حصّہ کے اوپر یا نیچے کی سمت جو پاس کئے جائیں وہ مقامی پاس کہلاتے ہیں، جیسے کھوپڑی، چہرہ، دل، جگر اور کمر وغیرہ۔ یہ پاس درد کو رفع کرنے کے واسطے کئے جاتے ہیں

۶ - کشش پاس! کسی غیر حاضر شخص کو اپنی جانب کشش کے لئے کئے جاتے ہیں۔ اس شخص کا خیالی مجسمہ آنکھوں کے سامنے قائم کر کے ایک ڈوری اسی کے ہاتھ میں (تصویر ہی میں) باندھی جاتی ہے، اور ڈوری کا دوسرا ..... سرا عامل کے ہاتھ میں رہتا ہے اور عامل اپنے ہاتھوں کو آگے بڑھا کر آہستہ آہستہ نیچے کی جانب کھینچتا ہے، گویا ڈوری کو اپنی طرف کھینچ رہا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کھنچتا چلا آ رہا ہے اکثر لوگوں نے کسی دور گئے شخص کو اسی انداز میں واپس بلایا ہے۔

یہ تجربہ ایک بار میں نے بھی کیا تھا اور صحیح ثابت ہوا۔ جس شخص کو تصوّر کے عالم میں مقناطیسی ڈوری سے کھینچا تھا، وہ اسی دن ہی جھنگ سے شورکوٹ آ گیا، حالانکہ اسے میرے ساتھ کوئی ذاتی کام نہ تھا، بلا وجہ آیا اور بلا ضرورت آیا۔

میں یہ کتاب مسمریزم میں نہیں لکھ رہا، بلکہ ہپناٹزم پر لکھ رہا ہوں، اس لئے مسمریزم سے متعلقہ دوسری مشقیں نہیں لکھنا چاہتا۔ مسمریزم کے یہ چند اصول بھی ہپناٹزم کے ضمن میں لکھنا ضروری تھے، اس لئے بیان کر گیا مسمریزم .... ہپناٹزم سے ترقی شدہ حالت کا نام ہے اور عجائبات کا خزانہ ہے مگر اس محنت کش مشقوں کے

لئے روحانیت اور قوت جسمانی کی برتری درکار ہے۔
اور یہ بات ہر ایک کے لبس کی چیز نہیں ہے۔

مشرقی طریقوں سے عمل تنویم

مشرقی طریقوں سے معمول پر مقناطیسی قوت کی لہریں ڈال کر جبری طور پر اسے بے ہوش کیا جاتا ہے۔ معمول کا دل سونے کو چاہے یا نہ چاہے، آنکھوں کی مقناطیسی قوت اور ہاتھوں کی مقناطیسی طاقت اس کو جبری طور پر نیند پر مائل کر دیتی ہے، مگر مغربی طریقے آسان اور بے حد آسان ہیں اور مغربی طریقوں کے لئے یہ ضروری نہیں کہ ہاتھوں اور آنکھوں کو خوامخواہ زحمت میں ڈالا جائے اور کئی کئی دن مشقیں کی جائیں۔

مغربی عامل صرف چند حکمت عملیوں سے کام لے کر معمول پر نیند طاری کر دیتے ہیں اس مقصد کے لئے معمول کو ہدایت کی جاتی ہے کہ عمل میں کامیابی کے لئے ہمارے ساتھ تمہارا التعاون ضروری ہے اور اگر مریض سونے پر آمادہ نہ ہو تو اس پر عمل تنویم کارگر بھی نہیں ہو سکتا۔

میں مشرقی اور مغربی ہر دو طریق کار کی وضاحت کر رہا ہوں، اس میں جو آسان لگے آپ کو پسند آئے، اسے برتیئے۔

مقصد تو ایک ہی ہے "معمول" پر نیند طاری کر دینا، خواہ وہ چند حکمت عملی کے اصولوں کے ماتحت ہو یا عامل کی اپنی قوت ارادی اور شخصی مقناطیسیت کو اس میں دخل ہو۔ بہرحال نیند مطلوب ہے معمول کی ــــ!

میں نے حصول ہپناٹزم میں مشرقی مشقیں تمام کی تمام کر ڈالیں، اس میں شک نہیں

کہ مقناطیسیت حد سے زیادہ بڑھ گئی مگر خاص عمل تنویم کے لئے اب صرف مغربی ہدایات پر کاربند ہوں، کیونکہ ان طریقوں میں بے حد آسانی اور کسی دقت کا سامنا نہیں ہوتا۔

مسمریزم کے اصولوں سے قطعی انکار کرتا ہے اور ان کو فضول اور

ایک سائینسدان : بے جا کہتا ہے، اگر مشاہدات اور تجربات کا تقاضا یہ ہے کہ مسمریزم بھی فضول چیز نہیں ہے اس کے اندر جو طاقت پنہاں ہے ایک تن آسان انسان اس کی مشقت سے گھبرا کر اس سے انکار تو کر سکتا ہے، مگر اس کے تاثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا

خیال خوانی اور انتقال افکار وغیرہ امور کے لئے مسمریزم ایک رہبر حقیقی ہے

دور بینی : اور اس کی مشقیں بہت حد تک ان علوم روحانیت کے قریب پہنچا دیتی ہیں۔ بہر حال اب آپ عمل تنویم کے مشرقی طریقوں پر روشنی ڈالی جائے گی۔

مشرقی طریقے جو نیند پیدا کی جاتی ہے وہ نیند بے ہوشی کی حد تک ہوتی ہے اور محض مغربی طریق گفتگو سے ہی معمول بیدار نہیں کیا جا سکتا، بلکہ جب تک الٹے پاس نہ کئے جائیں، معمول نیند سے بیدار نہیں ہو سکتا، لہذا احتیاطاً اس امر کی لازم ہے کہ ہوش میں لانے کے لئے الٹے پاس کئے جائیں، ورنہ معمول خطرے میں ہوگا۔

مغربی طریقوں میں یہ قباحت نہیں ہے وہاں الکل طریقوں سے سلایا جاتا ہے اور مداریوں کی طرح جھرلو کہہ کے جگا بھی دیا جاتا ہے، البتہ اس ہلکی قسم کی نیند میں بھی معمول کا شعور عامل کے حکم کی صحیح مطابعت کرتا ہے۔

طریقہ نمبر 1

معمول کو کرسی پر بٹھا دیں، بہتر یہ ہے کہ معمول کا رخ جنوب کی طرف اور خود اس کے سامنے کرسی ڈال کر بیٹھ جائیں، مگر آپ کی کرسی معمول کی کرسی سے تھوڑی سی اونچی ہو، جس کا مقصد یہ ہے کہ آپ کا سر معمول کے سر سے قدرے اونچائی پر ہو۔ معمول کو ہدایت کریں کہ

کہ بلا جھپکے آنکھ وہ آپ کی آنکھوں سے آنکھیں ملائے رکھے اور آپ کو لازم ہے کہ آپ اس کی دونوں آنکھوں کے درمیانی جگہ ناک کے اوپر والے ابھار پر عورسے ٹکٹکی جما کر دیکھنا شروع کر دیں۔

اپنے دائیں ہاتھ یا دونوں ہاتھوں سے اس کے چہرے پر پاس بھی کرتے ہیں۔ اپنے دل میں یہ تصور رکھیں کہ میری آنکھوں اور ہاتھوں سے برقی قوت نکل کر معمول کے دماغ میں جارہی ہے۔ کچھ وقت ایسا کرنے کے بعد معمول اونگھنے لگے گا۔ اس حالت میں اسے آنکھیں بند کر کے کرسی پر آرام سے سو جانے کی ہدایت کریں اور اس کے سر سے پیر تک پاس کرنا شروع کر دیں۔ تھوڑی ہی دیر میں معمول غنودگی میں چلا جائے گا۔

جب اسے جگانا مطلوب ہو تو الٹے پاس کرنا شروع کر دیں اور دل میں یہ خیال رہے کہ میں اپنی بھیجی ہوئی قوت مقناطیسی کو واپس کھینچ رہا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد معمول کو ہوش آجائے گا۔

طریقہ نمبر ۲

معمول کو آرام سے بستر پر سلا دیں۔ اسے کہیں کہ اپنا بدن ڈھیلا کر دے، آنکھیں بند کر دیں۔ اب اس کے قریب کھڑے ہو کر سر سے پاؤں تک لمبے پاس کریں ۱۵، ۲۰ منٹ پاس کرنے کے بعد مریض غنودگی میں چلا جائے گا۔ جگانے کا طریقہ بیان کر چکا ہوں۔ بلکہ معمول کو ہدایت کر دیں کہ آدھ گھنٹہ سونے کے بعد تم خود بخود جاگ پڑو گے۔ اس ہدایت پر معمول بغیر پاس کئے جاگ پڑے گا اور اگر ایسا نہ ہوا اور مریض غنودگی میں پڑا رہے تو الٹے پاس اس وقت تک کرنا لازمی ہے کہ معمول کو ہوش آجائے۔

طریقہ نمبر ۳

مریض کو نرم لبستر پر سلادیں، اسے ہدایت کریں کہ میری برقی طاقت تمہارے دماغ میں حلول کر جائے گی۔ اب اس کے سرہانے بیٹھ کر اپنے دائیں ہاتھ کی انگشت شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی اس کی پیشانی پر آہستہ آہستہ ملتے رہیں اور اپنے دل میں یہ یقین محکم کر لیں کہ قوت مقناطیسی معمول کے دماغ میں جا رہی ہے۔ کچھ وقت معمول کی پیشانی سہلانے سے معمول نیند میں چلا جائے گا۔ اس عمل سے پہلے بلکہ تمام قسم کے عمل کرنے سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے سے خوب رگڑ کر گرم ہونے کے بعد ۲، ۳ بار جھٹک دیں تاکہ برقی رو اُن میں چالو ہو جائے۔

طریقہ نمبر ۴

معمول کو آرام دہ لبستر پر لٹا دیں اور اس کے پاؤں کی طرف کھڑے ہو کر لانگ پاس لمبے پاس کریں، سر سے لیکر پاؤں تک۔

۲۰، ۲۵ منٹ پاس کرنے کے بعد مریض گہری نیند میں چلا جائے گا، جب جگانا مطلوب ہو تو معمول کے سر کی طرف کھڑے ہو کر الٹے پاس کریں۔ پاؤں سے سر کی جانب۔ اس ترکیب سے معمول جاگ پڑے گا۔

طریقہ نمبر ۵

کسی دور رہنے والے شخص کو مقناطیسی نیند میں ڈالنے کے لئے یہ طریقہ مؤثر ہے کہ عامل ایک تصویر معمول کی حاصل کرے اور معمول کو دن اور وقت بتا دے کہ "اس وقت وہ اطمینان سے بیٹھ جائے، اس پر عمل تنویم کیا جائے گا" اس تصویر

کی بائیں آنکھ کی پتلی پر نظریں جما کر عامل دیکھے اور دل میں معمول کے بے ہوش ہو جانے کا تصور کرے۔ اس طرح سے کوسوں دور بیٹھے ہوئے شخص کو مقناطیسی نیند میں ڈالا جا سکتا ہے۔ اس کو جگانے کے لئے تصویر پر الٹے پاس کئے جائیں۔

عمل تنویم کے مغربی طریقے

مغربی طریقوں کا دارومدار صرف قوت ارادی پر ہے اگر آپ کامیاب ہونے کا عزم کر چکے ہیں تو دنیا کی کوئی چیز آپ کی کامیابی کی راہ میں حائل نہیں ہو سکتی۔ بزدل اور ارادے کے کچے انسان کے لئے زندگی کی منازل میں کہیں بھی کوئی مقام نہیں ہے، مگر قوت ارادی کے مالک انسان کے لئے کائنات کا چپہ چپہ اس کا اپنا ہے۔ اگر آپ کے ارادے کو تزلزل نہیں ہے تو آپ ایک نہیں، بیسیوں انسانوں کو ہپناٹزم کی مسحور کن نیند میں ڈال سکتے ہیں۔

آیئے کمر ہمت باندھ کر میدان میں آجایئے۔ آنکھوں اور ہاتھوں کی مشق اگر آپ اپنی مقناطیسیت بڑھانے کے لئے کر لیں تو بہتر ہے اور اگر نہ کر سکیں قوت ارادی کے بل بوتے پر ایک ماہر ہپناٹسٹ ضرور بن سکتے ہیں۔

طریقہ نمبر ۱

معمول کو آرام کرسی پر بٹھا دیں اور اسے تاکید کر دیں کہ اپنے اعضا کو ڈھیلا چھوڑ دے یوں محسوس کرے کہ اعضا میں نہ سکت ہے نہ زندگی ہے اور اس کے اعضا جب بالکل ڈھیلے ہو جائیں تو اسے اپنی طرف دیکھنے کا حکم دیں۔ پھر آہستہ آہستہ ایک دو تین کی گنتی کریں۔ معمول کو ہدایت کر دیں کہ ہر ایک عدد پر وہ اپنی آنکھیں بند کر لیا کرے اور پھر فوراً کھول لیا کرے۔

ہر عدد بولنے پر آنکھیں بند بھی کرے اور پھر فوراً کھول بھی لے۔

اسی طرح گنتے چلے جائیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کہیں ۔

"تم کو نیند آ رہی ہے ، تم تھک چکے ہو ، تمہاری آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں ، تمہاری آنکھوں میں نیند کا خمار ہے تم سو جانا چاہتے ہو ، تم ابھی سو جاؤ گے"

آپ گنتی کرتے جائیں اور اس کے ساتھ وقفہ وقفہ کے بعد اسی طرح کے فقرات بھی دہراتے جائیں ۔ چند اعداد کی گنتی تک معمول تھک کر اور آپ کے متواتر فقرات کی زد میں آ کر نیند پر مائل ہو جائے گا اور پھر اس کے لئے ہر عدد پر آنکھیں کھولنا اور بند کرنا گراں ہو گا ۔ اس وقت آپ اس کی آنکھیں خود بند کر کے مزید نیند آور فقرات بولیں ۔

"آپ سو رہے ہیں .... آپ نیند میں ہیں .... آپ پر نیند کا غلبہ ہے .... آپ سو چکے ہیں .... آپ سو رہے ہیں .... آپ ابھی نہیں جاگ سکتے ، جب تک کہ میں نہ جگاؤں" ان فقرات سے نیند کا غلبہ تیز تر ہو جائے گا اور معمول ہپناٹائز ہو جائے گا ۔

طریقہ نمبر ۲

نہایت آسان ، عجیب اور یقینی طریق ۔

یاد رکھیئے میرے دوست ! کہ اب جو میں مسلسل طریقے لکھوں گا ، یہ ایسے قواعد ہیں جن کو یقینی ؛ زود اثر ہپناٹک طریقے کہا جانا ہو گا ۔ یہ سب کے سب طریقے میرے بھی تجربہ میں آ چکے ہیں اور مغربی ممالک کے اکثر ہپناٹسٹ انہی طریقوں سے ہپناٹائز کرتے ہیں ۔

ان تمام طریقوں سے معمول ضرور ہپناٹائز ہو جاتا ہے ، مگر شرط یہ ہے کہ عامل کا لہجہ ہموار اور آواز میں لوچ ہو ، گفتگو مسلسل ہو ، ماحول صاف ستھرا ہو ، اور شور و غل سے دور ہو ، تنہائی کا عالم ہو ، ہاں اگر کسی خاتون کو ہپناٹائز کرنا ہو تو آپ کے لئے لازم ہے کہ اس کا کوئی قریبی رشتے دار اس کے ساتھ کمرہ میں موجود ہو ۔ زمانہ بہت برا ہے ، اپنے آپ کو

ہر قسم کے الہام اور الزامات سے بچانے کی کوشش کریں ۔

ایک اچھے بارونق کمرہ میں نہایت آرام دہ کرسی پر مریض کو بٹھا دیں اور اسے ہدایت کر آپ پر خفیف سی نیند طاری ہو گی اور وہ آپ کے ساتھ تعاون کرے ۔ اب اسے حکم دیں کہ اپنے سارے بدن کو ڈھیلا کر دے اور اپنے سر کے پیچھے ...... کسی چمکدار نقطے یا بلب پر نظریں جما دیں اور اس چیز پر مسلسل گھورتا رہے .... آنکھیں تھک جائیں تو تھکنے دے ۔ آنکھوں میں جلن شروع ہو جائے تو ہونے دے .... آنکھوں سے پانی بہتا ہے تو بہنے دے .... تسلسل سے دیکھتا رہے ، آنکھیں ہرگز نہ جھپکے ۔ باقی خیالات کو دل سے بالکل نکال دے ۔ دل میں یہ پختہ جمائے کہ مجھے جلد نیند آجائے گی ۔ جب معمول کسی نقطہ یا بلب پر نظریں جمائے تو ۵ منٹ کے بعد اسے القادین اسے کہیں، اس سے مسلسل گفتگو کریں ، اس طرح کہ

آپ کی آنکھیں بوجھل ہوتی جا رہی ہیں !

آپ کی آنکھیں اب تھک گئی ہیں !

یہ بند ہونا چاہتی ہیں !

اگر یہ بند ہونا چاہیں تو ان کو بند ہونے دیں !

نقطے کی طرف مسلسل ٹکٹکی باندھ کر دیکھتے رہیں !

اس نقطے کی طرف دیکھنے سے آپ کی آنکھیں اب تھک چکی ہیں !

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں !

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں !

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں !

اب یہ بوجھل ہو رہی ہیں
تھک چکی ہیں ۔

اور بوجھل ہو چکی ہیں !

اب آپ کی آنکھوں میں جلن سی ہو رہی ہے !

ان میں پانی بھر آیا ہے !

انہیں بند کر لیجئے !

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں !

آپ کی آنکھیں بند ہو گئی ہیں !

بالکل بند ہو گئی ہیں !

آپ پر نیند طاری ہو چکی ہے !

آپ سو رہے ہیں !

آپ سو چکے ہیں ۔ ۔ ۔ نیند ۔ ۔ ۔ بڑی میٹھی نیند ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ بڑی گہری نیند

اب آپ سو چکے ہیں !

اس مسلسل گفتگو سے مریض نیند میں چلا جائے گا اور آسانی سے ہپناٹائز ہو جائیگا ۔

طریقہ نمبر ٣

مریض کو آرام دہ بستر پر لٹا دیں ۔ اس کے سرہانے کھڑے ہو کر حکم دیں کہ آپ اپنے سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں ، جب وہ اپنے سارے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دے تو اسے کہیں کہ سارے خیالات ترک کر کے صرف نیند کی طرف توجہ دے ۔ اور اپنے ہاتھوں میں برقی طاقت پیدا کریں ، یعنی ہاتھوں کو آپس میں رگڑ کر ان میں جب جھنجھناہٹ پیدا ہو جائے تو ۲ ، ۳ بار جھٹک دیں ۔ اب ہاتھوں میں مقناطیست پیدا ہو گئی ہے ۔ اپنے دائیں ہاتھ کی دو انگلیاں انگشت شہادت اور اس کے ساتھ والی انگلی اور بائیں ہاتھ کی یہی دو انگلیاں معمول کے ماتھے پر رکھ دیں اور دائیں سے بائیں ان انگلیوں سے پیشانی کو سہلائیں ۔

معمول کی آنکھیں بند ہوں۔ جب ۵ منٹ تک آپ پیشانی کو سہلاتے رہیں گے تو آپ کی مقناطیسیت معمول کے جسم میں سرایت کر چکی ہوگی، اس وقت آپ اسے ہدایت دیں اور مثل سابق نیند کے لئے مسلسل گفتگو کریں۔ مریض بہت ہی جلد ہپناٹائز ہو جائے گا

نیند کی قسمیں

ہپناٹزم میں نیند کی ۳ اقسام ہیں۔ ہلکی اوسط اور گہری۔

۱۰ فیصد اشخاص ایسے دنیا میں موجود ہیں، جن پر ہپناٹزم کا اثر نہیں ہو سکتا۔ تقریباً ۴۵ فیصد لوگ ایسے ہیں، جن پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہو سکتی ہے۔ اس اوسط درجہ کی نیند میں زخموں کی مرہم پٹی اور دانتوں میں دوائی لگائی جا سکتی ہے۔

۴۵ فیصد لوگ ایسے ہوتے ہیں، جن میں آپ ہلکا قسم کا اثر پیدا کر سکتے ہیں، کچھ لوگ ان میں سے ایسے بھی ہوتے ہیں، جن میں گہری بے حسی اور گہری نیند پیدا ہو سکتی ہے اور اس گہری نیند میں ہر قسم کے اپریشن ہو سکتے ہیں، بلکہ میرا تو یہ خیال ہے کہ جن لوگوں پر معمولی نیند طاری ہو سکتی ہے، ان کو گہری نیند میں آسانی سے ڈالا جا سکتا ہے، بلکہ اس قدر گہری نیند میں مبتلا کیا جا سکتا ہے کہ اس کو خطرناک اپریشنوں کا بھی پتہ نہ ہو۔

ضدی قسم کے لوگ جو ہپناٹزم نہیں ہو سکتے، میں نے مختلف طریقوں سے ان پر بھی ہپناٹزم کی نیند طاری کی ہے مگر یہ شخص پھر بھی یہی کہتے ہیں کہ ہم جاگتے رہے ہیں، ہم پر بے ہوشی طاری نہیں ہوئی۔ مگر یاد رکھیے کہ عام حالات میں مریض پر بے ہوشی طاری کرنا ضروری نہیں ہے بلکہ ہلکی قسم کی نیند میں ہی ہر قسم کا حکم ماننے کو بالکل تیار ہوتا ہے، لہذا زیادہ گہری نیند میں ڈالنے کی ضرورت ہی نہیں ہے۔

ہاں بعض امور میں معمول کو بڑی گہری نیند میں ڈالنا پڑتا ہے تو اس مقصد کے لئے کئی طریقے ہیں، جن کی وضاحت کروں گا۔

ابھی آپ اس بات کو سمجھیں کہ معمول کو سلانے کے بعد جگایا کس طرح سے جاتا ہے

معمول کو جگانا

معمول کو ہدایت دیں کہ میں آٹھ تک گن رہا ہوں، جب آٹھ کا عدد کہوں گا تو آپ بیدار ہو جائیں گے۔

ایک دو - آپ پر نیند کا غلبہ کم ہو چکا ہے۔
تین چار اب آپ جاگنے پر آمادہ ہو چکے ہیں۔
پانچ چھ آپ بالکل بیدار ہو چکے ہیں۔
سات آپ بیدار ہو چکے ہیں۔
آٹھ جاگ پڑیئے

نیند کا امتحان

اگر آپ کو اس بات کا امتحان لینا مقصود ہو کہ معمول پر مصنوعی نیند کا اثر ہو چکا ہے کہ نہیں یا معمول پر ہپناٹزم کا اثر ہے کہ نہیں تو اس کا سیدھا سادھا سا امتحان یہ ہے کہ آپ معمول سے کہیں کہ

آپ کا دایاں ہاتھ پھول کی طرح ہلکا ہو چکا ہے۔
یہ ہاتھ غبارے کی طرح خود بخود اوپر اٹھ رہا ہے۔
یہ ہاتھ اوپر اٹھ رہا ہے۔

اگر ہاتھ اٹھنا شروع ہو جائے تو مزید ہدایت دیں کہ جس طرح یہ ہاتھ خود بخود اوپر اٹھ رہا ہے۔ اسی طرح آپ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں حتیٰ کہ ہاتھ سیج بج اوپر کو اٹھ کر سیدھا کھڑا ہو جائے۔

اب معمول سے کہیں کہ یہ ہاتھ یہیں کھڑا رہے گا جب تک میں اسے اپنے ہاتھ سے نیچے نہیں لاؤں گا۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہاتھ اوپر ہی کھڑا رہے گا اور جب تک آپ اپنے ہاتھ سے پکڑ کے اسے نیچے نہ لائیں گے واپس نہ آئے گا۔ یہ علامت ہے اس امر کی کہ معمول مصنوعی نیند میں مبتلا ہو چکا ہے اور اس کا شعور آپ کے حکم کی کے لئے بالکل تیار ہے

معمول کو گہری نیند سلانا

جب معمول پر گہری نیند طاری کرنا ہو تو معمول پر ہلکا سا اثر پیدا کر کے اسے جگا دیں پھر اس پر پورا عمل تنویم کر کے دوبارہ سلا دیں، پھر جگا دیں، پھر سلا دیں۔ اسی طرح چار بار سلائیں اور جگائیں۔

پانچویں بار جب آپ اسے سلائیں گے تو نیند کے اس درجہ میں ہوگا کہ آپ آسانی سے اس کا اپریشن تک کر سکتے ہیں۔

جگانے کے بعد فوراً سلانا

جگانے سے پہلے معمول کو ہدایت کریں کہ جب آپ کو کبھی پھر سلانا مقصود ہوا تو میں ۳ دفعہ اللہ اکبر کہوں گا اور آپ سو جائیں گے۔ یا ۳ بار یا حیّ کہوں گا اور آپ سو جائیں گے۔

اس کے بعد معمول کو جگا دیں۔ اگر اسی وقت ہی اس کو دوبارہ سلانا مقصود ہو تو اسے کہہ دیجیے کہ لیجیے "دوبارہ سونے کے لئے تیار ہو جایئے۔ اللہ اکبر۔ اب آپ پر نیند کا غلبہ آ چکا ہے۔ آپ کی آنکھوں میں سستی آ چکی ہے۔ اللہ اکبر، اب تم سو جاؤ۔ اللہ اکبر آپ سو چکے ہیں گہری اور سخت گہری نیند"!

آپ حیرت کریں گے کہ معمول کا شعور کس طرح آپ کے حکم کی تعمیل کرے گا اور معمول ایک منٹ سے بھی کم وقفہ میں پھر گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔

اسی طرح سے ۴، ۵ بار سلانے اور جگانے کا عمل کیا جائے تو معمول ایسی بےخبری کے عالم میں ڈوب جاتا ہے کہ آپ اس کا خطرناک سے خطرناک اپریشن بھی کر سکتے ہیں۔

گہری نیند میں ڈالنے کی دیگر تراکیب

ترکیب نمبر ۱

ایک گز لمبا دھاگہ لے لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک "چھلا" باندھ دیں۔ معمول جب معمولی سی نیند میں مبتلا ہو جائے تو اس دھاگے کا ایک سرا معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی کسی انگلی میں باندھ دیں اور معمول کا ہاتھ اپنے ہاتھ سے پکڑ کے سامنے سیدھا کر دیں۔ پھر اسے ہدایت دیں کہ "چھلا بھاری ہو رہا ہے اور اس چھلے کے بوجھ سے آپ کا ہاتھ خود بخود جھکتا جا رہا ہے"۔

آپ دیکھیں گے کہ معمول کا ہاتھ خود بخود جھکنا شروع ہو جائے گا۔ آپ اس ہدایت کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ معمول کا ہاتھ بالکل جھک کر نیچے گر جائے۔ اس وقت آپ یہ سمجھیں کہ معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے۔

آپ متواتر ہدایت دیں کہ "چھلا بھاری سے بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ساتھ ہی اس کا ہاتھ خود بخود جھکتا جا رہا ہے"۔ . . . . . . ہاتھ کا خود بخود اس طرح جھکنا اس بات کی دلیل ہے کہ معمول گہری نیند میں ڈوب چکا ہے۔ اب دھاگہ اس کے ہاتھ سے جدا کر کے جو کام اس سے لینا ہے یا کرانا ہے، کریں۔

ترکیب نمبر ۲

معمول پر ہلکی سی نیند طاری کرنے کے بعد اسے ہدایت کریں کہ وہ اپنے سامنے ایک تختہ سیاہ کا "تصور" کرے اور جب تصور کر لے تو انگلی کے اشارے سے آپ کو بتا دے

اس کے بعد اسے کہیئے کہ اس بلیک بورڈ پر تصویر ہی تصویر میں ایک گول دائرہ
کھینچے اور اس دائرہ میں تصور ہی میں آ کا ہندسہ لکھ دے اور جب انگلی کے اشارے
سے آپ کو بتا دے کہ میں نے ہندسہ لکھ دیا ہے تو اسے حکم دیجئے کہ اب آ کا ہندسہ تصور
میں ہی مٹا دے اور دو کا ہندسہ لکھ دے۔ اسی طرح دس تک ہندسے تصور ہی میں
اس سے لکھوا لیجئے۔ آپ حیرت میں آ جائیں گے کہ اس عجیب و غریب تکنیک سے معمول
انتہائی نیند میں ڈوب چکا ہوگا۔

ایک پڑھے لکھے عالم پر میں نے اس طریقے کو برتا، جو ہپناٹزم کا قائل نہیں تھا
میں نے باتوں ہی باتوں میں انہیں آٹھ تک ہندسے لکھوائے، مگر ان کی آنکھیں بند کرا دیں
اور تصور میں ہندسے لکھوانا شروع کئے۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آٹھ ہندسے لکھنے کے
بعد یہ صاحب گہری نیند میں ڈوب گئے تھے۔ میں نے ان کی نیند کا امتحان لیا، ان کا ہاتھ
پکڑ کے پورے ۹۰ درجہ پر سیدھا کر دیا اور ۱۵ منٹ تک یہ ہاتھ اسی حالت میں کھڑا رہا۔
ہپناٹزم کا انکار کرنے والے عالم کے ساتھی نے اپنے کان پکڑ لئے

ترکیب نمبر ۳

نقطوں سے ایک گول دائرہ کسی دیوار کے اوپر یا کسی تختہ سیاہ پر بنایئے اور معمول
کو اس کے سامنے بٹھا کر حکم دیجئے کہ بدن کو ڈھیلا کر دے اور پہلے نقطے پر نظر جما کر دیکھے

اور ایک بار لمبا سانس لے کر روک لے اور جب سانس رکنے سے تکلیف محسوس ہو تو
آرام سے سانس خارج کر دے۔

دوسرے نقطہ پر غور سے دیکھ کر اور ٹکٹکی باندھ کر ۲ بار یہ عمل کرے یعنی لمبا سانس لے
اور پھر آہستہ سے سانس خارج کر دے۔

تیسرے نقطے پر ٹکٹکی جما کر دیکھے اور ۳ بار سانس کھینچ کر یہی عمل کرے۔ ہر نقطہ جتنے عدد
رکھتا ہے اتنی ہی بار سانس روکنا اور سانس لینا مقصود ہے۔ آپ ملاحظہ کریں گے کہ جب
۳ یا ۴ نقطے پر معمول پہنچے گا تو اس پر ہپناٹزم کی ہلکی سی نیند کا مطلقاً اثر ہو چکا ہے۔
اس کے ساتھ ساتھ آپ متواتر معمول سے گفتگو کرتے رہیں۔ آپ سو رہے ہیں، آپ سو
چکے ہیں، گہری اور مزیدار نیند سو چکے ہیں۔

آپ بظاہر آنکھیں کھول کر دیکھ رہے ہیں، مگر آپ گہری نیند سو چکے ہیں۔

ان ہدایات ساتھ ساتھ معمول ہر نقطے پر حبس دم کرے اور پھر آرام سے سانس خارج
کرے۔

آپ کی تکنیک اتنی اعلیٰ و ارفع ہے کہ جس شخص پر ہپناٹزم کے دوسرے طریقوں
کا مطلقاً اثر نہ ہو سکتا ہو۔ اس سے ضرور گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۴

ایک پین بیٹری لے لیں جس سے ڈاکٹر لوگ مریضوں کا گلا اور ناک وغیرہ دیکھا
کرتے ہیں۔ اس کی شعاع کو مریض کی دائیں یا بائیں (صرف ایک آنکھ) میں پھینکیں۔ معمول
کو ہدایت کر دیں کہ وہ ۵ منٹ تک اس کی شعاع کی طرف ٹکٹکی باندھ کر گھورتا رہے۔
آنکھ ہرگز نہ جھپکے، حتیٰ کہ آنکھیں بوجھل ہو جائیں اور نم آلود ہو جائیں۔ اب معمول کو ہدایت
دیں کہ جب میں ۵ تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں گے اور نیند میں ڈوب

جائیں گے، گہری نیند میں"۔

اب ۵ تک گنتی پوری کریں، مگر نہایت آہستہ آہستہ اور ایک ایک منٹ کے وقفہ کے بعد۔ .... اور اس دوران میں معمول کو سو جانے کی ہدایت دیتے رہیں۔

اگر ۵ کی گنتی پوری ہونے پر معمول نے آنکھیں بند نہیں کیں تو اسے حکم دیں کہ آنکھیں بند کر دے یا آپ خود اپنے ہاتھ سے اس کی آنکھیں بند کر دیں۔

اب یہاں دو صورتیں ہوں گی۔ یا تو معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور ۵ کے عدد پر اس کی آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں گی۔

یا معمول ۵ کی گنتی پر آنکھ بند نہ کرے گا، اور آپ کو جبراً بند کرنا پڑیں گی۔

اول الذکر حالت میں .... آپ معمول کو متواتر نیند کی ہدایات دیں

"آپ سو چکے ہیں، آپ پر نیند کا غلبہ ہے

آپ گہری نیند میں ڈوب چکے ہیں"، وغیرہ وغیرہ۔

"اور دوسری حالت میں معمول سے کہیں کہ آپ ایک سرخ نقطہ کو دیکھ رہے ہیں اور سرخ نقطہ آپ کی آنکھوں کے سامنے ہے۔ آپ اس نقطہ کو غور سے دیکھتے ہیں"

۳۰ سیکنڈ کے بعد اسے کہیں کہ اب

وہ سرخ نقطہ سوسنی رنگ میں تبدیل ہو چکا ہے، ارغوانی رنگ میں، بڑے خوبصورت رنگ میں .... آپ اس ارغوانی نقطہ کو غور سے دیکھتے رہیں۔

۳۰ سیکنڈ کے بعد اسے کہیں کہ اب

"وہ ارغوانی نقطہ آسمانی رنگ میں تبدیل ہو چکا ہے اور بالکل آسمانی رنگ۔

آسمانی رنگ اور اب وہ سفید ہو رہا ہے، سفید ہو رہا ہے، سفید"

اور یکدم کہہ دیں کہ اب وہ نقطہ بالکل سیاہ ہو رہا ہے۔

یہ سیاہ نقطہ جب ظہور پذیر ہوگا، یا جب آپ کے منہ سے سیاہ نقطہ کا لفظ نکلے گا تو
معمول اس تکنیک سے انتہائی گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔ اور آپ کے بس میں ہوگا۔
(ایک ضروری نوٹ) جب معمول آنکھیں بند کیے ہوئے سرخ یا زعفرانی وغیرہ
رنگ کے نقطے کو دیکھ رہا ہو تو اسے مزید ہدایت بھی دیں کہ لمبے لمبے سانس لے۔

ترکیب نمبر ۵

ایک ڈبل گلاس شیشے کا.......... دونوں گلاسوں کے منہ پیوستہ ہوں اور
ان دونوں گلاسوں کے درمیان میں ایک پترہ ٹین کا رکھا ہو۔ اس ٹین کے پترہ میں صرف
ایک باریک سوراخ ہو.......... اوپر کے گلاس میں باریک صاف ریت
بھر دیں، تاکہ سوراخ کے راستے ریت آہستہ آہستہ نیچے گرے۔

یہ ڈبل گلاس خصوصی طور پر آرڈر
دے کر بنوائیں۔ دونوں گلاسوں کے
پترہ ٹین ہو جس میں باریک سا
ایک ہی سوراخ ہو اور دونوں گلاسوں
کے لب پیوستہ ہو۔

معمول کو کرسی پر بٹھا کر میز پر ۳،
۴ فٹ کے فاصلے پر یہ گلاس رکھ دیں
معمول کو ہدایت کر دیں کہ ٹکٹکی باندھ کر
ریت کی بہتی ہوئی دھار کو دیکھتا رہے آپ قریب کھڑے ہو کر اسے مسلسل نیند کی ہدایت
دیتے رہیں۔ اوپر کے گلاس میں سے ریت اگر نیچے کے گلاس میں آ جائے تو گلاس کو الٹ
دیں۔ یہ سلسلہ ۷۔۸ منٹ تک رہے، اگر ضروری ہے کہ نیند کے الفاظ مسلسل دہراتے

رہیں۔ اس تکنیک سے معمول گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔

اگر معمول سی نیند طاری کرنے کے بعد معمول کی آنکھیں کھلوا دیں اور اس گلاس والی تکنیک سے کام لیں گے تو معمول پر بے حد گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ یہ ایک نہایت آسان، عجیب اور دلچسپ تکنیک ہے، جس میں عامل کا کوئی زور خرچ نہیں ہوتا اور اس کے باوجود معمول بہت جلد آپ کے بس میں ہو جاتا ہے۔

ترکیب نمبر ۶

ایک سفید کاغذ پر لفظ نیند ۱۲ دفعہ تحریر کریں اور اس کے نیچے ہندسے لکھیں۔

نیند	نیند	نیند	نیند	نیند	نیند
۱	۲	۳	۴	۵	۶
نیند	نیند	نیند	نیند	نیند	نیند
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲

معمول پر کسی بھی تکنیک کے ذریعہ سے ہلکی سی نیند طاری کر دیں اور پھر اس کی آنکھیں کھلوا کر یہ کاغذ اس کے سامنے رکھ دیں، اسے ہدایت کریں کہ نیند کے لفظ کو اونچا پڑھے اور ایک بار گہرا اور لمبا سانس لے۔

دوسرے لفظ کو اونچا پڑھے اور ۲ بار گہرا اور لمبا سانس لے۔

تیسرے لفظ کو اونچا پڑھے اور ۳ بار گہرا اور لمبا سانس لے۔

اسی طرح ۱۲ بار لفظ نیند پڑھے اور اس کے عدد کے مطابق لمبے لمبے سانس لیتا رہے۔ آپ بھی ساتھ ساتھ نیند کے الفاظ دہراتے رہیں۔

"آپ کو نیند آ رہی ہے۔

بڑی گہری نیند میں آپ سو رہے ہیں وغیرہ وغیرہ"۔

آپ دیکھیں گے کہ معمول پہلی سطر پر ہی یا آٹھویں، نادیں لفظ پر گہری نیند میں چلا جائے گا۔ اس کے بعد

• آپ معمول کی آنکھیں بند کرا دیں اور اب قطعی طور پر وہ آپ کے بس میں ہے۔

ترکیب نمبر ۷

ایک کلاک کے سامنے معمول کو بٹھا دیں اور معمول اپنی نظر کلاک کے پنڈولیم پر جمائے پنڈولیم جیسی حرکت کرے، معمول کی نظر پنڈولیم پر ہی رہے۔ آپ بھی ساتھ ساتھ اسے نیند کی ہدایات دیتے رہیں۔ چند منٹ میں ہی معمول گہری نیند میں چلا جائے گا۔ نہایت اعلیٰ تکنیک ہے۔ اس کی قدر کریں۔

خود نومی

اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا۔

جسطرح دوسروں کو ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے، اسی طرح اپنے آپ کو بھی ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔ اپنی کئی کمزوریوں، کئی بیماریوں اور کئی بری عادتوں کا علاج "خود نومی" سے ہو سکتا ہے جو شخص اپنے آپ کو ہپناٹائز نہیں کر سکتا، وہ دوسروں پر کیا اثر ڈالے گا! لہذا بہتر ہے کہ عامل پہلے اپنے آپ پر ضرور عمل کرے تاکہ اس کو دوسروں پر اثر ڈالنے کا صحیح موقع مل سکے، صحیح اندازہ ہو سکے اور صحیح طریق معلوم ہو سکے۔ میں اس ضمن میں ایسی تراکیب پیش کر رہا ہوں، جن سے خود عامل بھی گہری نیند میں ڈوب جائے گا، مگر اس کے ساتھ ساتھ اس کا شعور بالکل بیدار رہے گا اور اس کے ہر حکم کی مطابقت کے لئے بالکل تیار رہے گا

عام طور پر ہپناٹزم کی نیند ہلکی اور اوسط قسم کی نیند ہوتی ہے، جس میں معمول اپنے آپ کو جاگتا ہوا محسوس بھی کرتا ہے، عامل کی ہر بات کو آسانی سے سنتا بھی ہے اور محسوس بھی کرتا ہے کہ میں جاگ رہا ہوں، مگر فی الواقعہ ایسا نہیں ہوتا، بلکہ اس پر ہپناٹزم کا مکمل اثر ہوتا ہے۔ صرف اس کا شعور بیدار رہتا ہے اور شعور کی اس بیداری کے سبب اس کے مکمل طور پر کام کرتے ہیں۔ ایک دوست کو جب میں نے ہپناٹائز کیا تو میں نے اس کی زبانی یہ گلہ سنا کہ "میں دراصل جاگتا رہا ہوں" حالانکہ یہ بات بالکل غلط تھی اور میں نے ہپناٹزم کے دو امتحانوں سے یہ پوری تسلی کر لی تھی کہ یہ صاحب اب میرے بس میں ہیں، خواہ ان کو جسطرح بھی نچا دوں۔

اسی طرح خود نومی میں انسان کا شعور اور اس کے پورے حواس جاگتے رہتے ہیں ، بلکہ اس نیند کے عالم میں ہی عامل اپنے آپ کو ہدایت بھی دیتا ہے ۔
جو اس بات کی دلیل ہے کہ عامل ہپناٹائز بھی ہے ، مگر اس کے حواس کام بھی کر رہے ہیں ۔

دوسروں کو ہپناٹائز کرنے کے جو طریقے درج کر چکا ہوں ، اپنی ذات پر بھی وہی طریقے استعمال کریں ۔ بہترین طریق یہ ہے کہ کسی چمکدار چیز پر نظر جما کر اپنی نظر کو تھکائیں اور ساتھ ساتھ اپنے آپ کو دل ہی دل میں ہدایت کریں کہ مجھے جلد تر نیند آ رہی ہے اور میں جب دس کی گنتی پوری کروں گا تو میری آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں اور ہپناٹزم کی نیند میں ڈوب جاؤں گا ۔

اپنے آپ پر گہری نیند طاری کرنے کے لیے چند اور تراکیب پیش خدمت کر رہا ہوں ، جن کی مدد سے آپ اسقدر گہری نیند میں چلے جائیں گے کہ جس طرح آپ دوسروں کو گہری نیند میں ڈال سکتے ہیں ۔

تکنیک نمبر ۱

جب آپ اپنی نظر کو تھکا کر دس کی گنتی پر کچھ نیند کی طرف مائل ہو جائیں تو اپنے آپ سے مخاطب ہوں کہ "جب میں دس تک گنوں گا تو میرا دایاں ہاتھ سن ہو جائے گا ، اور میں اس ہاتھ کو ہلانے چلانے سے قاصر ہوں گا ۔

آپ گنتی شروع کریں ۔

ایک ـــــ میرا ہاتھ سن ہو رہا ہے

دو ـــــ میرے ہاتھ میں سنسناہٹ شروع ہو چکی ہے ۔

تین ـــــ یہ سنسناہٹ تیز ہوتی جا رہی ہے ۔

چار ——— یہ سنسناہٹ اور زیادہ تیز ہو رہی ہے۔

پانچ ——— میرا ہاتھ سُن ہوا جا رہا ہے۔

چھ سات ——— میرا ہاتھ سُن ہے اور میں اس سے اب کوئی کام نہیں لے سکتا۔

آٹھ نو ——— میرے ہاتھ میں مکمل بے حسی ہے۔

دس ——— میرا ہاتھ میرے قابو سے باہر ہے، مکمل بے حس ہو چکا ہے۔

آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ آپ کا یہ ہاتھ مفلوج ہو چکا ہے۔

مگر یاد رکھیے، ہاتھ کو پھر دوبارہ جگانے کی کوشش کیجیے۔ اس طرح کہ ۵ کی گنتی پر میرے ہاتھ میں پھر وہی چستی، چالاکی، طاقت اور زندگی دوڑ جائے گی۔

ایک ——— میرے ہاتھ کی سنسناہٹ دور ہو رہی ہے۔

دو ——— سنسناہٹ دور ہو چکی ہے۔

تین ——— ہاتھ میں اب دوران خون تیز ہو رہا ہے۔

چار ——— ہاتھ میں طاقت عود کر آئی ہے۔

پانچ ——— ہاتھ مکمل طور پر بالکل درست ہو چکا ہے۔

یاد رکھیے اگر آپ نے ہاتھ میں دوبارہ زندگی بخشنے کے لئے اپنے آپ کو اس طرح کی ہدایات جاری نہ کیں تو ہپناٹزم کا اثر ختم ہونے کے بعد بھی آپ یقیناً محسوس کریں گے کہ آپ کا ہاتھ مفلوج ہو چکا ہے، لہٰذا ہاتھ کو سلا کر دوبارہ جگانا بھی ضروری ہے، اس طریقہ سے آپ ہپناٹزم کی گہری نیند میں چلے جائیں گے۔

تکنیک نمبر ۲

اسی طرح اپنے پاؤں کو سلائیں اور جگائیں اور ہاتھ اور پاؤں کا تکنیک آپ بستر پر بیٹھے ہوئے یا سوتے وقت آسانی سے کر سکتے ہیں۔

(خصوصی نوٹ) اپنے آپ کو ہپناٹائز کرتے وقت ہلکی سی نیند میں اپنے آپ کو ہدایت کریں کہ میں ۵ امنٹ تک ہپناٹائز رہوں گا اور اس کے بعد خود بخود آنکھیں کھول کر ہپناٹزم کے دائرہ سے باہر آجاؤنگا اور اپنے آپ کو پہلے سے بہتر محسوس کروں گا۔

تکنیک نمبر ۳

ہپناٹزم کی ہلکی سی نیند میں آپ تصور کریں کہ ایک مکھی آپ کے دائیں ہاتھ کی پشت پر آکر بیٹھ گئی ہے اور ہاتھ پر چل پھر رہی ہے۔ آپ اس تصوراتی مکھی کے چلنے کی سرسراہٹ کو بخوبی محسوس بھی کریں گے، مگر آپ اسے اڑا بھی نہ سکیں گے۔

اس احساس کو بتدریج اس طرح بڑھائیں کہ جب میں دس تک گنوں گا، مکھی کو اپنے ہاتھ پر چلتے ہوئے محسوس کرونگا اور یہ تصور مجھے بالکل اصل مکھی کی طرح محسوس ہوگا۔

ایک ـــــ میرا دایاں ہاتھ مکمل آرام میں ہے۔

دو ـــــ میں اچھی آرام محسوس کر رہا ہوں

تین ـــــ میں ایک مکھی کی سرسراہٹ محسوس کرنے لگا ہوں۔

چار ـــــ یہ احساس زیادہ سے زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔

پانچ ـــــ مکھی میرے ہاتھ پر چل پھر رہی ہے۔

چھ ـــــ یہ احساس زیادہ ہو رہا ہے۔

سات ـــــ میں مکھی کو محسوس کر رہا ہوں۔

آٹھ ـــــ یہ احساس اور بڑھ رہا ہے۔

نو ـــــ یہ مکھی اب اڑنے کو تیار ہے۔

دس ـــــ مکھی اب اڑ چکی ہے۔

یاد رکھیئے اگر آپ نے اس احساس کو ختم نہ کیا اور مکھی نے اڑنے کا تصور نہ کیا تو ہپناٹزم

کی نیند پوری ہونے کے بعد آپ جاگنے پر بھی متواتر اس احساس میں مبتلا رہیں گے، بلکہ ہاتھ پر کچھ نظر نہ آنے کے باوجود آپ کو مکھی کے چلنے پھرنے کی سرسراہٹ محسوس ہوتی رہے گی۔ لہٰذا اس تصور کو ختم کر کے جاگنے کی کوشش کریں۔

اس تکنیک سے آپ بہت گہری نیند میں ڈوب جائیں گے۔

تکنیک نمبر ۴

ہلکی سی نیند میں آپ یہ تصور کریں کہ آپ دھوپ میں غسل کر رہے ہیں۔ آپ اس طرح سے تصور کریں کہ ایک خوبصورت اور دلفریب موسم ہے، سورج بادلوں کی اوٹ میں ہے اور سورج بادلوں میں چھپا ہوا ہے۔

آہستہ آہستہ سورج پر سے بادل ہٹ رہا ہے۔

خیال یہ کریں کہ جب تک آپ تین تک گنیں گے تو بادل سورج سے ہٹ جائے اور دھوپ سیدھی آپ کے بدن پر پڑے گی اور آپ کو اس کی تپش محسوس ہوگی۔ آپ کے چہرے اور بازوؤں پر دھوپ کی تپش خصوصی طور پر زیادہ محسوس ہوگی۔ اگر یہ ٹسٹ کامیاب رہا تو آپ یقیناً گہری نیند میں ہیں۔

تکنیک نمبر ۵

اسطرح تصور کریں کہ سردی بڑی سخت ہے آپ کسی پہاڑ کے دامن میں کھڑے ہیں....
برف پڑ رہی ہے اور آپ سخت سردی محسوس کر رہے ہیں۔ اپنے دل میں یہ خیال کریں کہ جب آپ ۳ تک گنیں گے تو سخت سردی محسوس کریں گے اور پھر جب ۵ تک گنیں گے تو سردی کا اثر دور ہو جائے گا۔

تکنیک نمبر ۶

ہلکی سی نیند میں آپ اپنے ہاتھوں میں ہاتھ ڈال دیں۔ انگلیاں ایک سے جکڑ دیں
اور تصوّر یہ کریں کہ آپ کے ہاتھ ایک دوسرے سے چھوٹ نہ سکیں گے۔ جب ۱۰ تک گنیں
گے تو ہاتھ چھوٹ نہ سکیں گے۔
اور پھر جب آپ ۵ تک گنیں گے تو ہاتھ چھوٹ جائیں گے۔
اس ٹسٹ میں اگر کامیابی رہی تو آپ سمجھ لیں کہ آپ گہری نیند میں ہیں۔

عجیب تجربات

دورانِ ہپناٹزم میں نے اپنے آپ کو ہدایت دی کہ میں اس نیند کے
عالم میں دس منٹ تک جنت کی سیر کروں گا۔

اس تصوّر کے ساتھ ہی میں نے یہ بھی کہا کہ ۱۰ تک گننے سے میری روح جنت میں
پہنچ جائے گی۔ میں جھوٹ نہیں کہہ رہا، جھوٹے پر خدا کی لعنت ہے۔ آپ یقین کیجئے
کہ میں نے دس منٹ تک ایسا منظر دیکھا جس کی مثال دنیا کے کسی خطے سے نہیں دے سکتا
ایسی دلفریب جگہ دیکھی، ایسی دلفریب کہ وہاں سے واپس آنے کو دل ہی نہیں چاہتا تھا
دس منٹ تک فی الواقعہ میں جنت کے کسی مقام پر پہنچ گیا تھا، جس کا نشہ آج تک
میرے دماغ پر مسلط ہے۔

وہم پیدا کرنا

آپ کسی کو ہپناٹائز کر کے ایسے کہیں کہ جب میں ۵ تک گنوں گا تو آپ آنکھیں کھول

دیں گے اور رہیں گے نیند میں ہی ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ !

اور پھر آپ اپنے باپ مرحوم یا فلاں مرحوم رشتہ دار کی روح سے ملاقات کریں گے اور اس سے باتیں بھی کریں گے ۔ دس منٹ تک آپ اس سے باتیں کریں گے یہ ہدایت دے کر معمول کو جگا دیں، آپ اسے واقعی کسی سے باتیں کرتے ہوئے دیکھیں گے اور جس مردہ یا زندہ انسان کا نام آپ نے لیا ہوگا، وہ مثالی جسم میں اس کے سامنے ہوگا اور وہ اسے اچھی طرح دیکھ رہا ہوگا اور اگر معمول ہوشیار اور قابل آدمی ہے تو اس کی باتیں بھی آسانی سے سن اور سمجھ سکے گا، مگر جگائیں نہیں، بلکہ معمول کی صرف آنکھیں کھلوا کر سجشن دیں

منفی وہم

سوئے ہوئے معمول کو ہدایت دیں کہ میں جب ۳ تک گنوں گا تو آپ ویسے تو نیند میں رہیں گے، مگر آنکھیں کھول دیں گے اور تم میرا باقی جسم دیکھ سکو گے، مگر میرا سر نہ دیکھ سکو گے"۔

یا اس کے علاوہ اور جو کچھ کہنا چاہیں تو ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ معمول پر بالکل ویسا ہی اثر پڑے گا اور معمول جاگنے پر فی الواقعہ آپ کا سر نہ دیکھ کر تعجب میں پڑ جائے گا یا خوف زدہ ہو جائے گا ۔

اگر معمول خوف زدہ ہو تو اسے تسلی دیں اور پھر آنکھیں بند کرنے کا حکم دیں، تاکہ اس کے دل میں پیدا شدہ دہشت حقیقی طور جاگنے کے بعد بھی قائم رہے ۔

ہدایت بعد از نوم

نیند کی حالت میں معمول کو ہدایت دیں کہ جب آپ جاگیں گے تو یہ کام کریں

گے ....ا مجھے سلام کریں گے ....یا مجھے یہ چیز تحفہ میں دو گے۔
اور جاگنے پر میرے الفاظ آپ کو یاد نہ رہیں گے کہ میں نے آپ کو کیا کہا تھا، مگر یہ حکم ضرور مانو
گے۔ جاگنے پر معمول یقیناً ویسا ہی کام کرے گا

جیسا کہ ابتداء میں میں لکھ آیا ہوں، ایک معمول کو میں نے دوران خواب کہا کہ تم میرے
بھائی کے خلاف گواہی ہرگز نہ دے سکو گے اور ویسا ہی ہوا۔

فریب دینا

نیند کے دوران معمول سے کہیں کہ "میں جلتا ہوا سگریٹ آپ کے جسم سے مس کر رہا
ہوں، جس کی تکلیف آپ کو ضرور ہوگی"۔

اور اپنی انگلی کا سرا اس کے جسم سے مس کر دیں، آپ یقین کیجیے انگلی کے مس ہونے
پر اس کو جلتے سگریٹ کی تکلیف محسوس ہوگی۔ بلکہ جلد پر جلنے کا نشان بھی پڑ جائیگا۔

اسی طرح نیند کے عالم میں معمول کی آنکھیں کھلوا کر اسے تنکا دکھایئے اور کہیے
کہ یہ شہتیر ہے تو یہ تنکا واقعی اسے شہتیر ہی نظر آئے گا۔

دل کا راز معلوم کرنا

نیند کے عالم میں معمول سے اس کا سب قلبی راز پوچھ سکتے ہیں، بعد میں اسے
کہہ دیں کہ "جو پوچھا آپ سے پوچھا گیا ہے، جاگنے پر آپ کو قطعی یاد نہ رہے گا"۔

بے حسی پیدا کرنا

معمول کو خوب غافل کر دیں اور اسے کہہ دیں کہ اس کے بازو میں قوت لامسہ نہیں
ہے یا بازو کے کسی مقام پر پنسل سے گول نشان لگا دیں اور کہیں کہ اس مقام کو میں نے

سن کر دیا ہے۔ اس مقام پر اب کوئی تکلیف محسوس نہ ہوگی۔ اس کے بعد آپ اس مقام پر سوئی سالم کی سالم چبھو دیں گے تب بھی اس کو درد محسوس نہ ہوگا۔ کسی عضو کا آپریشن کرنا مطلوب ہو تو ایک اور تکنیک برتیے۔ مریض کو گہری نیند میں مبتلا کر کے خالی رومال معمول کے ناک کے قریب لے جائیے اور اسے کہیے کہ تمہیں کلوروفارم سنگھایا جا رہا ہے۔ اب تم بالکل بے ہوش ہو جاؤ گے اور آدھ گھنٹہ تک مطلقاً بے ہوش رہو گے۔"

اس کے بعد معمول یقیناً کلوروفارم کے نشے میں آ جائے گا۔ اس حالت میں اس کا ہر چھوٹا بڑا آپریشن آسانی سے ہو سکتا۔

ٹیلیفون پر ہپناٹائز کرنا

اس مشق کے واسطے ایسے شخص کو تلاش کریں جس پر آپ پہلی بار عمل کر چکے ہیں معمول سے کہیں کہ ٹیلیفون کا ریسیور کان سے لگا کر کرسی پر بیٹھ جائے۔

(اگر کھڑا رہے گا تو متاثر ہو کر گر پڑے گا)

پھر اسے وثوق سے کہیں کہ ایک منٹ کے اندر اندر وہ گہری نیند میں ڈوب جائے گا۔

اب آپ کا سر بھاری ہو رہا ہے۔

اب آپ پر نیند کا غلبہ ہے۔

اب آپ سو جانا چاہتے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ سو چکے ہیں۔

آپ گہری نیند سو چکے ہیں، سخت گہری نیند۔

ڈاک کے ذریعہ ہپناٹائز کرنا

اس تجربہ کے لیے کسی ایسے شخص کو منتخب کریں جس پر آپ ۲، ۳ بار عمل تنویم کر چکے چکے ہیں اور جو آپ سے بہت زیادہ متاثر ہو۔ ایک کاغذ کے ٹکڑے پر جلی حروف میں لکھیں

چند سیکنڈ میں آپ سو جائیں گے!

تمہارے سر میں گرانی ہے، تم سو رہے ہو، تم سو چکے ہو

"شاد گیلانی"

اپنا نام جلی حروف میں لکھیں تاکہ آپ کے نام متاثر ہو کر وہ فی الفور ہپناٹائز ہو جائے۔

جانوروں کو متاثر کرنا

جانوروں کی آنکھوں میں گھور کر دیکھیے۔ کم از کم ۱۵ منٹ تک . . . .

مگر یہ مشق وہی کر سکتا ہے جس نے آنکھوں کی مشقوں پر عبور کر لیا ہوگا۔ اس کے بعد اس کے نتھنے پکڑ کر سر پیچھے کی طرف کھینچیے اور لمبے لمبے سانس لیکر اس کے کان میں پھونکیے یہ عمل ۲۔۳ بار کرنے سے وہ جانور آپ کے تابع ہو جائے گا۔ جدھر جدھر آپ جائیں گے وہ آپ کے پیچھے پیچھے دوڑے گا۔

درندوں پر بھی یہ عمل ہو سکتا ہے۔ اگر آپ درندوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ۵ منٹ تک دیکھ لیں گے تو درندہ آپ پر کبھی حملہ نہ کر سکے گا۔

یہ ساری باتیں آنکھوں کی بے پناہ مقناطیسی قوت حاصل کرنے کے بعد ہی حاصل ہو سکتی ہیں۔

عرصہ تک غافل رکھنا

معمول پر خواب غفلت طاری کر دیں۔ اسے کہہ دیں کہ آپ چار دن رات

غفلت کی نیند سوتے رہیں گے اور اس دوران نہ آپ کو بھوک لگے گی نہ پیاس اور نہ ہی کمزور ہو گی ::

پھر ہر روز دن میں سہ بار اسے یہی ہدایت کرتے رہیں کہ تم خواب غفلت میں فلاں دن تک سوتے رہو گے۔ اس دوران نہ بھوک لگے نہ پیاس اور کمزوری بھی نہ ہو گی ::

یقین کیجئے کہ ایسا ہی ہو گا اور معمول مدت معینہ تک بلاشبہ خواب غفلت میں رہے گا اور اسے کوئی نقصان بھی نہ پہنچے گا۔

فاصلہ پر متاثر کرنا

جب عامل اس فن میں مہارت حاصل کر لے تو تصوّر کے عالم میں دور بیٹھے ہوئے کسی شخص کی ہو بہو تصویر اپنے سامنے پیش کرے۔ تصوّر اتنا واضح ہو کہ سچ مچ بند آنکھوں کے سامنے وہی شخص کھڑا ہو۔ اب اسے مذکورہ ہدایات دیں کہ تم پر نیند کا غلبہ ہو رہا ہے

تم سو جانا چاہتے ہو۔

تم پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

تم آدھ گھنٹہ تک سوتے رہو گے اور اس کے بعد خود بخود بیدار ہو جاؤ گے۔

اسی طرح مختلف ہدایات دے دیں۔

اگر آپ کو کسی ذریعہ سے معلوم ہو سکے تو آپ حیرت میں آجائیں گے۔ وہ اسی مقررہ وقت پر ہپناٹائز ہو چکا تھا۔

پورے مجمع کو متاثر کرنا

اس مقصد کے لئے کمرہ خاص ہو، جس میں ترتیب سے کرسیاں لگی ہوں اور ایک ہی لائن

میں کرسیاں ہوں۔ کمرہ میں مطلقاً خاموشی ہو اور ماحول پرسکون ہو، ہپناٹسٹ فہمیدہ اور ایکسپرٹ ہو۔ کمرہ کے مین درمیان "زیرو" کا ایک بلب روشن ہو۔ کمرہ نیم تاریک ہو۔

سب آدمیوں کو بٹھا کر انہیں حکم دیا جائے کہ کرسیوں پر انتہائی سکون اور آرام سے بیٹھ جایئے اور اپنے بدن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سب خیالات کو اپنے دماغ سے نکال دیں اور پوری بے فکری سے نہایت ہی آرام کی حالت میں بیٹھ جائیں کسی عضو پر کوئی بوجھ نہ دیں۔

ان سب کو زیرو کے بلب پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کا حکم دیں اور اس کی مدھم سی روشنی پر ٹکٹکی باندھ کر دیکھنے کا حکم دیں آنکھ نہ جھپکیں۔ ۵ منٹ کے بعد اس قسم کی گفتگو کریں۔

متواتر دیکھیے .... آنکھ ہرگز نہ جھپکیے، آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں، مگر متواتر ٹکٹکی باندھ کر دیکھیے۔ اور متواتر دیکھیے۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہے۔ آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔ آپ کی آنکھیں نم آلود ہو چکی ہیں، آپ سونا چاہتے ہیں اور جب میں دس تک گنونگا۔ آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گی

ایک ..... —— آپ متواتر بلب کی طرف دیکھتے رہیے۔ آپ تھک چکے ہیں۔

۲ —— آپ کی آنکھوں میں جلن ہے، آپ کی آنکھوں میں پانی اتر آیا۔

۳ —— آپ سونا چاہتے ہیں۔

۴ —— آپ کی آنکھوں میں خمار آچکا ہے۔

۵ —— آپ کی آنکھوں میں مستی آچکی ہے۔

۶ —— آپ بظاہر جاگ رہے ہیں، مگر آپ کا دماغ سو رہا ہے۔

۷ —— آپ پر حقیقتاً نیند کا غلبہ ہے۔

۸ —— آپ سو رہے ہیں۔ آپ کو نیند آچکی ہے۔

۹ —— آپ بالکل سو چکے ہیں۔

۱۰ ——— آنکھیں بند کر دیجئے۔

سو جائیے ...... آپ سو چکے ہیں .... آپ سو رہے ہیں ...
آپ پر عمل کا اثر ہو چکا ہے، آپ سو چکے ہیں .... گہری نیند، بڑی گہری
نیند .... آپ میری آواز کے سوا اور کوئی آواز نہیں سن سکتے۔
آپ گہری نیند سو چکے ہیں .... لمبے لمبے سانس لیں: آپ خراٹے کی مزیدار
نیند میں محو ہیں:

"آپ کا دایاں ہاتھ پھول کی طرح ہلکا ہو رہا ہے۔ خود بخود اٹھ رہا ہے اور جوں جوں
اوپر اٹھ رہا ہے آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔ آپ کا ہاتھ اٹھ چکا ہے
اور اوپر .... اور اوپر۔ اب آپ کا ہاتھ بالکل اوپر کو اٹھ چکا ہے۔ یہ ہاتھ یہیں
۵ منٹ تک رہے گا اور آپ اور زیادہ گہری نیند میں ڈوب جائیں گے"!

"آپ کا دایاں ہاتھ اب بھاری ہو رہا ہے اور خود بخود نیچے آ رہا ہے اور جوں جوں نیچے
آ رہا ہے، آپ اور زیادہ نیند میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔ آپ کا ہاتھ اپنی اصلی حالت پر
آ چکا ہے .... آپ مکمل طور پر گہری نیند میں ڈوب چکے ہیں:

آپ دیکھیں گے کہ اس تکنیک سے ۷۵ فیصد انسان ہپناٹائز ہو جائیں گے اور آپ
کے بس میں ہوں گے، جو اس تکنیک سے اثر پذیر نہ ہوئے ہوں، ان کو خاموشی سے
اٹھ جانے کا اشارہ کر دیں، تاکہ وہ باہر چلے جائیں، اگر یہ لوگ نہ جا سکیں تو خاموشی سے
بیٹھے رہیں۔ میں نے مجمع کو ہپناٹائز کرنے کی کوشش نہیں کی ...... مگر تکنیک صحیح ہے
اصول یہ ہے کہ چونکہ ہر شخص الگ الگ مقصد لے کر آتا ہے، اس لئے انفرادی طور پر اس پر
عمل کرنا اچھا ہوتا ہے، تاکہ اس کے مقصد کے پیش نظر اس سے گفتگو کی جا سکے۔ پورے
مجمع کو سلا کر سب کے مقاصد کا الگ الگ بیان ان کو نہیں دیا جا سکتا۔ اس لئے یہ صرف
شعبدہ بازی ہی ہے۔ اس کے سوا اور کوئی فائدہ نہیں۔ البتہ عامل کی شہرت ضرور ہو جائیگی

راہ چلتے شخص کو متاثر کرنا

یہ بھی عجیب تکنیک ہے گو میں نے ابھی تک اس کو نہیں آزمایا، مگر مغرب کے ہپناٹسٹ حضرات کا آزمودہ فارمولا ہے کہ سامنے سے آتے ہوئے کسی شخص کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال دیجیے (بشرطیکہ وہ بھی آپ کو دیکھ رہا ہو) اور جب قریب پہنچے تو اپنے دائیں ہاتھ کی دو انگلیاں (انگشت شہادت اور لمبی انگلی) عین اس شخص کی آنکھوں کے سامنے لے جایئے خیال رہے کہ اس کی آنکھوں میں انگلیاں نہ دھونس دیجیے، بلکہ تھوڑے سے فاصلہ پر لے جا کر اسے پر وثوق لہجہ میں ارشاد فرمایئے۔ آپ سو رہے ہیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ سو چکے ہیں۔ آپ کو نیند آ چکی ہے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ بالکل سو رہے ہیں ۔ ۔ ۔
آپ بظاہر چل پھر رہے ہیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ مگر دراصل سو چکے ہیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ قطعی سو چکے ہیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ میرے حکم کے بغیر نہیں جاگ سکتے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ لمبے لمبے سانس لیں ۔ ۔ ۔ ۔ لمبے لمبے سانس ۔ ۔ ۔ آپ گہری نیند میں ڈوب چکے ہیں ۔ ۔ ۔ ۔ اب تشریف لایئے۔ میرے ساتھ ساتھ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ میرے ساتھ چلنے پر مجبور ہیں ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ میرے حکم کے تابع ہیں ۔ ۔ ۔ ۔
آپ میرے ساتھ ضرور چلیں گے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ آپ مجبوراً میرے ساتھ چل رہے ہیں

آپ دیکھیں گے کہ ان فقرات کا اثر اس پر یقیناً ہو چکا ہوگا اور وہ شخص بغیر کچھ بولے آپ کے ساتھ ساتھ چلے گا اور چلنے پر مجبور ہوگا، کیونکہ وہ ہپناٹائز ہو چکا ہے۔

مگر یاد رکھیے، اگر آپ نے معمولی سا انداز تبسم بھی اختیار فرمایا تو بجائے ہپناٹائز ہونے کے وہ آپ کی خبر لینے پر آمادہ نہ ہو جائے اور آپ کو پاگل سمجھ کر تھپیڑ نہ مارے۔

اس مقصد کے لیے انداز تحکمانہ ہو اور بالکل ہی مستقل مزاجی سے گفتگو کیجیے تاکہ آپ کا انداز تکلم اس کو خواہ مخواہ مرعوب کر دے اور اس کا ذہن سچ مچ یہ سمجھے کہ وہ نیند

کے عالم میں ہے۔ مگر یہ ایک شعبدہ ہی ہے۔ نوآموز اور مبتدی ہپناٹسٹ کو اس شعبدہ کا تجربہ نہیں کرنا چاہیئے۔ کہیں عمل تنویم کے بدلے مار نہ پڑ جائے۔

یہ کام بہت آسان ہے

سوتے ہوئے کو ہپناٹائز کرنا

یہ کام بہت آسان ہے کسی سوتے ہوئے شخص کے سرہانے جا کر کھڑے ہو جائیں اور اس کے جسم پر ہاتھ اس انداز سے رکھیں کہ وہ جاگ نہ پڑے۔ اس کو کہیں کہ "صاحب! آپ گہری نیند میں ہیں۔ آپ سو رہے ہیں۔ آپ خراٹے کی مزیدار نیند میں ہیں۔ آپ یقیناً ہپناٹائز ہو چکے ہیں"۔

اس قسم کی گفتگو کو ۵ - ۷ بار دہرائیں۔ بس یہ سمجھیں کہ وہ ہپناٹائز ہو چکا ہے۔ اب اس کو جو کچھ بھی کہیں گے اس کا شعور آپ کے حکم کی بجا آوری میں تندہی سے کام کرے گا۔

جو مناسب بات اسے کرنا مطلوب ہو اسے کیجئے اور اس کے بعد اسے کہیں کہ آپ ۵ منٹ کے بعد اصلی نیند میں لوٹ آئیں گے اور اپنے معمول کے مطابق جاگ پڑیں گے۔ مگر میرے یہ الفاظ آپ کو یاد نہیں رہیں کہ میں نے آپ کو کیا کہا تھا۔

بچوں کو ہپناٹائز کرنا

بچوں پر عمل تنویم اس وقت کیا جائے جب بچے سوتے سے کچھ قریب ہو رہا ہو۔ اگر وہ جاگے ہوں تو ان کو جھنجھوڑ کر جگا دیا جائے اور بڑے پیار میں کہا جائے "تم میرے پیارے بچے ہو، تم بہت اچھے بچے ہو، تم ضد نہیں کیا کرتے، تم رویا نہیں کرتے، تم بستر میں پیشاب نہیں کیا کرتے، پیشاب آ جائے تو تم ماں کو جگا دیا کرتے ہو"۔

ایسی ہی میٹھی میٹھی باتیں کرنے سے بچہ نصیحت قبول کرتا ہے اور ہدایات پر پوری طرح عمل کرتا ہے۔

فالج

پرانے فالج پر علاج بالعموم بیکار ہوتا ہے۔ ۲۰، ۳۰ سال تک کا مفلوج البتہ کچھ علاج پذیر ہو سکتا ہے مگر اس پر متواتر کئی بار عمل کرنا پڑتا ہے۔ فالج کے مریض کو ٹسٹ کر لیں۔ ٹسٹ کرنے کا طریقہ مفصل لکھوں گا۔ اگر مفلوج عضو میں کچھ بھی جان ہے تو مفلوج درست ہو سکتا ہے۔ اگر اس عضو مفلوج میں جان نہیں ہے تو خواہ ہپناٹائز کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے .... یہ بھی یاد رکھیئے کہ اگر بلڈ پریشر بہت زیادہ ہو تو ہرگز عمل نہیں کرنا چاہیئے۔ اسی طرح دل کے مریضوں پر بھی ہپناٹزم کا عمل ہرگز نہیں کرنا چاہیئے کہیں ایسا نہ ہو کہ آپ معمول کو بہت گہری نیند میں ہی اسے دل کا دورہ پڑ جائے اور وہ جاں بر نہ ہو سکے۔ اس لئے بلڈ پریشر والے اور دل کے مریض پر ہپناٹزم کا عمل ہرگز نہ کریں اگر کسی امر میں نہایت ہی ضروری طور پر عمل کرنا مقصود ہو تو بالکل ہلکی سی نیند میں ڈالیں۔ زیادہ گہری نیند نقصان کا باعث ہوتی ہے۔

بلڈ پریشر اور دل والے مریض کے معالجہ کے لئے بہترین وقت وہ ہے جب اس قسم کا مریض قدرتی نیند کے ابتدائی عالم میں ہو اور اسے گہری نیند نہ آچکی ہو، بلکہ قدرتی ہلکی سی نیند آ رہی ہو۔ اس وقت مختلف ہدایات دے کر اس کی تکالیف کا ازالہ کیا جا سکتا ہے۔ ہپناٹزم کی جبری نیند نقصان دہ ہے۔ فالج کے مریض کو کسی بھی آسان ترکیب سے سلا دیں، مگر گہری نیند میں ہرگز نہ جانے دیں بمعمولی غنودگی کافی ہے جیسی کہ قدرتی نیند آنے پر ہوتی ہے۔

اس کے بعد اس کے مفلوج حصۂ جسم پر دونوں ہاتھوں سے پاس کریں مریڑدں اور فالج میں پاس بہت ہی زیادہ مفید ہوتے ہیں۔

مفلوج عضو میں زندگی کا امتحان لینے کے لیے معمول کو کہیں کہ میں ایک انگارہ آپ کے اس مفلوج عضو پر رکھ رہا ہوں، وہ تین بار اس فقرہ کو دہرائیں اور پھر اپنی انگلی کا سرا اس کے جسم پر مس کر دیں۔ اگر مریض فی الواقعہ جلن محسوس کرے اور عضو کو کھینچ لے، یا سکیڑ لے تو اس عضو میں زندگی کے آثار نمایاں ہیں اور اس کے درست ہونے کی امید ہے اور اگر مریض کچھ بھی محسوس نہ کرے تو یہ یقین کے ساتھ سمجھ لیجیئے کہ عضو میں زندگی معطل ہو چکی ہے اور روح سارے جسم میں گردش کرنے کے باوجود اس مفلوج حصہ سے اپنا دامن بچاکر گزرتی ہے۔ لہٰذا اس ٹسٹ کے بعد ہی آپ مفلوج کا علاج کرنے کا ارادہ کریں

اگر عضو میں زندگی کے آثار معلوم ہوں تو ہپناٹزم کے عجیب و غریب علاج کی ابتدا کر دیں اور مریض کا صحیح اور تندرست ہاتھ اپنے ہاتھ میں پکڑ کے اونچا کر دیں، اور مریض کو یقین کے ساتھ کہیئے کہ یہ ہاتھ یہیں قائم رہے گا، اور جب تک میں اسے پکڑ کے نیچے نہیں لاؤں گا، یہ واپس نہیں آسکے گا۔ ۲۔۴ منٹ کے بعد اس اوپر کھڑے ہوئے ہاتھ کو نیچے لائیں

یہ تندرست ہاتھ ہے، جس پر آپ نے پہلی بار عمل کیا۔

اب مفلوج ہاتھ کو اٹھائیں اور اسی طرح اس کو اوپر کھڑا کر کے حکم دیں۔ یہ ہاتھ اس وقت تک اوپر کھڑا رہے گا، جب تک میں خود اسے نیچے نہیں لاؤں گا۔

یاد رکھیئے کہ یہ مفلوج عضو ہے اور اس میں خود بخود کھڑے رہنے کی طاقت نہیں ہے مگر یہ تمہارے حکم پر ہے کہ ہاتھ آپ کے اشارے پر اوپر ہی کھڑا رہیگا اور جب تک آپ اسے نیچے نہیں لائیں گے یہ نیچے نہیں ہو سکتا۔

اب اس ہاتھ کو پکڑ کے مریض کے سامنے سیدھا کھڑا کر دیں اور یہ حکم دیں کہ یہ ہاتھ اس وقت تک آپ کے سامنے اسی طرح کھڑا رہے گا جب تک میں خود اسے نیچے نہیں لاؤں گا۔ آپ دیکھیں گے کہ وہ ہاتھ جس میں بظاہر کوئی طاقت نہیں تھی کوئی

سکت نہیں تھی، کوئی حرکت نہیں تھی اور وہ کسی چیز کو سہارنے کے قابل نہیں تھا۔
اب صرف کے حکم کے تحت اس میں حرکت کے آثار پیدا ہو چکے ہیں اور وہ اوپر بھی بغیر
کسی سہارے کے کھڑا رہا اور اب سامنے بھی بغیر کسی سہارے کے کھڑا رہا، گویا اب اس میں
حرکت آگئی ہے اور سہارنے کی قوت بھی ....!

اگر آپ کا حکم کمزور ہے اور آپ صحیح طور پر ہدایت نہیں دے سکتے تو اس کا معاملہ الگ
ہے۔ ممکن ہے آپ کے حکم کی کمزوری کے باعث ابھی ہاتھ میں حرکت نہ آسکے، یا یہ بھی ہو
سکتا ہے کہ مرض کی شدت کے باعث ۲، ۳ بار مزید عمل کرنے کے بعد ہاتھ میں قوت آسکے
بہرحال اب آپ کو گھبرانے اور مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ عملی طور پر
آپ یقیناً کامیاب ہو جائیں گے اور اسی طرح ۲۔۳ بار عمل تنویم کرنے سے مفلوج عضو
تندرست عضو کی طرح کام کرنے لگ جائے گا۔

مریض کو اس کے ساتھ ساتھ یقین دہانی کرائیں کہ "دیکھئے صاحب! یہ آپ کا مفلوج
عضو جو بے جان تھا حرکت میں آگیا ہے، اب جب بھی آپ کو جگایا جائے گا تو آپ صحیح اور
تندرست ہاتھ کی طرح اس سے ہر قسم کا کام لے سکیں گے"۔

زبان کا فالج

زبان کے فالج میں مریض بولنے اور بات کرنے کی طاقت ختم کر دیتا ہے اور فالج
اسے جبری طور پر گونگا کر دیتا ہے۔

آپ مریض کو نیند میں یہ یقین دلائیں کہ اب آپ بالکل تندرست ہو چکے ہیں
اور آپ کے فالجی اثرات کو عمل کے ذریعہ سے میں نے ختم کر دیا ہے، آپ آسانی سے بات
کر سکتے ہیں۔

بتا دو نا، اپنا نام .... ہاں آپ کا نام کیا ہے؟ ہاں ہاں آپ یقیناً

بول سکتے ہیں۔ بتاؤ بتاؤ .... بتاؤ۔ آپ بالکل صحیح تلفظ سے باتیں کر سکتے ہیں ::

جب یہ ایمپار پورے وثوق کے ساتھ دیا جائے گا تو مفلوج کی زبان اسی وقت کھل جائے گی اور مریض نیند میں اپنا نام آپ کو بتا دے گا۔

اب اسے پروثوق لہجہ میں کہیں کہ دیکھیئے آپ نے اپنا نام بتا دیا ہے، اب آپ ہر قسم کی بات آسانی سے کرسکیں گے اور کرسکتے ہیں، لہٰذا اس پر مختلف سوال کریں۔ انشاء اللہ اس کا فالج جزوی آپ کے ایک ہی بار کے عمل سے ختم ہو جائے گا۔

نچلے دھڑ کا فالج

مریض کو سلادیں مگر نرم نرم نیند میں ...... گہری نیند میں اسے جانے کی کوشش نہ کریں۔ اسے اس نیند میں یقین دہانی کرائیں کہ آپ کا فالج درست ہو چکا ہے، آپ کے پاؤں میں چلنے پھرنے کی قوت آچکی ہے .... آپ بغیر سہارے کے چل پھر سکتے ہیں"۔ اسی قسم کی موثر گفتگو ۵۔ ۷ منٹ کرنے کے بعد مریض سے کہیں کہ جب میں ۳ کا عدد بولونگا تو آپ ویسے تو ہپناٹزم کی نیند میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے۔ اس کے بعد گنیں -

ایک، ۲، ۳ .... آنکھیں کھول دیں۔

اب حکمانہ انداز میں اسے کھڑے ہونے کے لئے کہہ دیں۔ اگر بغیر سہارے کے کھڑا نہ ہو سکے تو معمولی سا سہارا دے کر اسے کھڑا کر دیں اور پھر کمرہ میں چلنے کا حکم دیں اعتماد اور یقین بھی ساتھ ساتھ دلاتے رہیں کہ آپ بغیر سہارے کے چل پھر سکتے ہیں، جیسے کہ آپ تندرستی کے زمانہ میں چلا پھرا کرتے تھے، البتہ تھوڑا سا آسرا اسے دیں کہ لڑکھڑا کر گر نہ پڑے۔ جب یہ سمجھیں کہ آپ کے حکم پر وہ دو چار قدم سہارا لے کر چلا ہے تو سہارا

چھوڑ دیں۔ اسے یقین کے ساتھ بتائیں کہ آپ میرے سہارے کے بغیر آسانی سے چل پھر سکتے ہیں۔

اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر حکم دیا کریں۔ اسے ہر صورت چلنے پر مجبور کریں۔ اور اپنے پیچھے پیچھے چلائیں جب وہ چلنے پھرنے لگ جائے تو اسے کہہ دیں کہ آپ کا فالج اب دور ہو چکا ہے، آپ میرے ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور آپ کو کسی سہارے کی ضرورت بھی نہیں رہی۔ اسی قسم کی موثر گفتگو اس سے بار بار کریں۔

اس کے بعد آنکھیں بند کرا کے جاگنے کا حکم دیں۔

اسی طرح ۲، ۳ بار عمل کرنے سے مفلوج آسانی سے چلنے پھرنے لگ جائیگا اور معمولی مرض تو پہلی بار کے عمل سے ہی دور ہو جائے گا۔

موثر گفتگو کا ساتھ ساتھ ہونا ضروری ہے۔

تجربہ

شور کوٹ کی ایک مہاجر غریب عورت سارے جسم کے فالج میں مبتلا ہو کر میرے پاس لائی گئی، وہ بیچاری سر سے پاؤں تک مفلوج تھی۔ میں نے سرائے حسینی جیسی ناموزوں جگہ پر بیسیوں آدمیوں کے روبرو اسے ہپناٹائز کیا اور اس کے دونوں میں پہلے ہی عمل کے دوران حرکت پیدا کر دی۔ اس کے ہاتھوں میں بالکل حرکت پیدا ہو گئی۔ مگر چلنے پھرنے کا تجربہ ابھی نہیں کیا تھا کہ جاہل اور بے وقوف مردوں نے جن کا فتویٰ لگا اسے بے رحم پیروں کے حوالے کر دیا، جنہوں نے بے رحمی سے اسے زدوکوب کیا۔ اور وہ زیادہ بیمار ہو گئی۔

میرا یقین ہے کہ اگر ۲، ۳ بار مزید عمل جاری رہتا تو وہ عورت ضرور چلنے پھرنے کے لائق ہو جاتی، مگر جہالت کا کیا کہیے البتہ اگر پیسے لئے ہوتے تو اس علاج کی قدر ہوتی، مگر

مفت علاج کیا تھا۔ اس لئے نا قدری ہوئی۔

اندھاپن

مریض پر گہرا خواب طاری کر دیں اور دوران خواب مریض کی آنکھوں پر اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیاں رکھ یقین کے ساتھ کہیں۔ جب ہم آپ کو بیدار کریں گے تو آپ کو زیادہ دکھائی دینے لگ جائے گا۔ آپ کی بصارت درست ہو جائے گی،

آپ دور اور نزدیک کی چیز کو آسانی سے دیکھنے لگ جائیں گے۔

آپ کی آنکھوں میں نور کی طاقت لوٹ آئے گی۔

آپ کو دیکھنے کی دقت درپیش نہ ہوگی۔

دن بدن آپ کو زیادہ سے زیادہ دکھائی دینے لگے گا۔

اس قسم کے پر یقین فقروں کو مسلسل دس منٹ تک دہرائیں اور مریض کو پھر جگا دیں۔

اسی طرح ۲، ۳ بار عمل کرنے سے اندھا انسان نہایت اچھی طرح دیکھنے لگ جائے گا۔

تجربہ

شور کوٹ روڈ کی ایک بڑھیا میرے پاس لائی گئی جس پر یکدم کچھ ایسا اثر ہوا کہ وہ ایک ہی دن میں نابینا ہو گئی۔ اسے گوجرہ، میلسی اور شجاع آباد کے ماہران چشم ڈاکٹروں نے دیکھ کر فیصلہ کر دیا تھا کہ آنکھوں کا نور ختم ہے اور آپریشن سے بھی فائدہ نہ ہوگا، لہذا صبر اور شکر کر کے بیٹھ جاؤ۔ مگر اس کے گھر والوں نے آخری حربہ یہ برتا کہ شاہ جی کے پاس دم کرانے جاتے ہیں۔ شاہ جی کے پاس ہپناٹزم کے دم کے سوا کیا رکھا تھا۔ لہذا اس نے

اسے گہری نیند میں ڈبو دیا۔ اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس وقت میرا دکان مریضوں
سے بھرا پڑا تھا۔ اس مجمع میں میں نے ایک بنچ پر اس خاتون کو سلا کر پاسوں کے ذریعہ
سے اسے گہری نیند میں ڈال دیا اور ۳۔ ۴ بار پر یقین لہجہ میں گفتگو کی اور پھر جگا دیا۔
میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ جب صرف ایک ہی ہفتہ کے بعد وہ خاتون اکیلی بازار
میں دوڑتی ہوئی آرہی تھی اور کسی آدمی سے میرا پتہ پوچھ کر دکان میں داخل ہوئی اور
میرے قدموں پر گر پڑی۔

مزے کی بات یہ ہے کہ اس روحانی فیض سے میں نے کچھ بھی نہیں کمایا۔ ایسے
شہرہ آفاق علاج سے خالی ہاتھ رہنا اور کچھ نہ لینا، معالج کی سب سے بڑی قربانی ہے۔

دمہ

کچھ امراض ایسے بھی ہیں جو کسی جسمانی ساخت کی خرابی سے وقوع نہیں ہوتے، بلکہ
لاشعور خواہ مخواہ کوئی مرض پیدا کر دیتا ہے۔

لاشعور جب کسی واقعہ سے متاثر ہوتا ہے اور زندگی سے فرار چاہتا ہے تو کسی نفسیاتی
امراض پیدا کر دیتا ہے۔ وہم، ہسٹیریا، جنون، دمہ اور اسی قبیل کے نفسیاتی امراض لاشعور
کی پیداوار ہیں۔

دمہ کے مرض کا موجب۔ ۔ ۔ ۔ جذبہ نفرت اور جذبہ خوف ہے۔
جب کسی بات سے سخت نفرت کا جذبہ ابھرے اور اس نفرت کا ازالہ نہ ہو سکے

نامردی

یہ مرض بھی نفسیاتی ہے۔ مریض کے ذہن پر خوف چھایا رہتا ہے اور اسی خوف کے
باعث وہ ناکارہ ہو جاتا ہے۔ اگر ویسے ہی پر یقین گفتگو سے مریض کے تندرست ہونے

ہو امید ہوتا ہے مگر ہپناٹائز کرنے کے بعد اگر مریض کو یقین دلایا جائے کہ وہ بالکل ہی نارمل حالت ہے ۔ ۔ ۔ ۔ وہ وظیفہ زوجیت کے قابل ہے اور صحیح قوت مردی کا مالک ہے تو عموماً دیکھا گیا ہے کہ صرف ایک ہی بار کے عمل میں مریض تندرست ہو سکتا ہے ۔ اس مقصد کے لئے ہپناٹزم آبحیات سے کم نہیں ہے ۔ ہزاروں علاج کرانے کے بعد بازرس اور ناکارہ افراد صحیح زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتے ہیں ۔ صرف لاشعور میں ایک پختہ خیال جما دینے سے ہی مریض کی کایا پلٹ جاتی ہے ۔

چاہیئے کہ مریض کو گہری نیند میں ڈالا جائے اور پروثوق لہجہ میں اسے کہا جائے کہ

اب آپ بالکل تندرست ہو چکے ہیں ۔

آپ میں قوت رجولیت عود کر آئی ہے ۔

آپ صحیح طور پر وظیفہ زوجیت ادا کرنے کے قابل ہو چکے ہیں ۔

آپ کو اب کوئی جھجک اور خوف نہ ہوگا ۔

آپ ایک ۔ اور مردوں کی طرح زندگی گزار سکیں گے

آپ کو صحیح جنسی لذت اور سرور حاصل ہوگا" ۔ وغیرہ وغیرہ

میں ایسے کئی مریضوں کا علاج کیا ہے جو مختلف اشتہاری دواؤں پر سینکڑوں روپیہ خرچ کر دینے کے بعد بھی ویسے کے ویسے ہی تھے ۔ بعض اشخاص صرف ایک ہی بار ہپناٹائز کرنے سے تندرست ہو گئے اور بعض دو یا زیادہ سے زیادہ سو بار ہپناٹائز کرنے سے قابل فخر مرد اور صحیح قوت مردی کے مالک بن گئے ۔

اور مزے کی بات یہ ہے کہ ہپناٹائز کرنے کے فوراً بعد ہی ان کے دماغ سے سارا خوف نکل جاتا ہے اور وہ نئی زندگی میں قدم رکھ دیتے ہیں ۔

جلق یا اغلام بازی

اس قسم کے خود لذتی کے امراض سے انسان واقعی شیطان بن جاتا ہے اور دنیا کا کوئی طریق علاج ان کو عادات بد سے نہیں روک سکتا۔ البتہ ہومیوپیتھک طریق علاج ہی ایک ایسا علاج ہے، جس سے یہ افعال قبیحہ ترک ہو سکتے ہیں اور انسان نئے سرے سے انسانیت میں قدم رکھتا ہے۔

یا اگر کوئی بہترین علاج ہو سکتا ہے جسے آپ روحانی علاج کہیں جو براہ راست اس شخص کی ذہنی خرابیوں کو دور کر کے انسانوں کو صف میں لا کر کھڑا کر دے، وہ ہے صرف ہپناٹزم۔

ایسے مریضوں کو گہری نیند میں ڈال دیں اور گہری نیند میں اسے کہیں کہ "یہ فعل شیطانیت کی پیداوار ہے، اسے تم ترک کر دو گے اور اس فعل سے تم کو نفرت ہو جائے گی۔ تم اب اس فعل قبیحہ کے کبھی مرتکب نہ ہو سکو گے"

ان فقروں کو متواتر ۲، ۳ بار دہرائیں اور ۲ یا ۳ بار ہپناٹائز کرنے کے بعد آپ یقین رکھیں کہ یہ افعال قبیحہ اس سے یقیناً چھوٹ جائیں گے اور اس سے اس کو قطعی بیزاری پیدا ہو جائے گی۔ اس کا ذہن شیطانیت سے پاک صاف ہو جائے گا مگر اس طرح ایمار دینے کے بعد ایک نقص ضرور پیدا ہو جائے گا کہ مریض پر نامردی کا اثر پیدا ہو جائے گا اور وہ ان عادات بد کے علاوہ وظیفہ زوجیت کے قابل بھی نہ رہیگا لہٰذا اس ردعمل کو دور کرنے کے لئے آپ کو پھر اسے گہری نیند میں ڈالنا ضروری ہے جس میں آپ اسے صحیح وظیفہ زوجیت کی تلقین کریں مگر اس کے ساتھ ساتھ افعال قبیحہ کی بھی مذمت کریں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ قوت ابھرنے کے بعد وہ پھر انہی افعالِ بد کا مرتکب ہو جائے لہٰذا افعال قبیحہ کی مذمت اور قوت رجولیت کی بحالی کے

متعلق ایسی جامع گفتگو ۷ بار دہرائیں کہ جانے پر معمول صحیح انسان بن جائے۔

بُری عادات چھڑانا

سگریٹ، شراب، افیون، چرس، گانجا، مافیا، جھوٹ، گالیاں بکنا، چوری کی عادت، بداخلاقی، بدزبانی غرضیکہ اس قسم کے افعال بد کی جسقدر بھی فہرست مرتب ہو سکتی ہے اور آپ جسقدر بھی ایسے اعمال کے نام آپ بتا سکتے ہیں ان تمام روحانی بیماریوں پر ہپناٹزم کو آزمایئے اور ثواب حاصل کیجیے۔

ایک بدکار اور بد عادت انسان کو راہ راست پر چلانے میں بڑا ثواب ہے۔ اس لئے ماننا پڑے گا کہ ہپناٹزم جہاں شہرت، عزت اور نام ہوگا، وہاں ثواب بھی کی بارگاہ سے فراوان ملے گا

بُری عادت کے رفع کرنے کے لئے ہر چوتھے دن معمول کو ہپناٹائز کیجیے اور ان عادات بد کے ازالہ کے لئے اسے پر وثوق لہجہ اور انداز میں تلقین کیجیے۔

جہاں ان عادات کی مذمت کیجیے وہاں یقین کے ساتھ معمول کو بتا دیجیے کہ اب جب وہ شراب پیئے گا، اسے قے آجائے گی۔ شراب کی بو سے اسے نفرت ہو جائے گی۔ وہ شراب کا نام سن کر برداشت نہ کر سکے گا۔ وہ اس بری شئے سے توبہ تائب ہو چکا ہے۔"

سگریٹ کے لئے اسے کہہ دیجیے کہ اب جب بھی وہ سگریٹ پینے کا ارادہ کریگا تو سگریٹ کے دھوئیں سے اسے سخت بدبو آئے گی اور ناقابل برداشت بو کے باعث اسے قے آجائے گی۔ یہ تلقین متواتر کئی بار دہرائیں اور پھر نیند کے عالم میں ہی اسے حکم دے دیں کہ آنکھیں کھول دو مگر اس طرح کہیں کہ جب میں ۳ کا عدد بولونگا تو آپ اگرچہ نیند میں رہیں گے مگر آنکھیں کھول دیں گے۔

"ایک دو تین۔ آنکھیں کھول دو" اور آنکھیں کھولنے کے بعد سگریٹ سلگا کر اس کے ہاتھ میں دے دیں اور یقین سے کہیں کہ "آپ اس کا جب کش لگائیں گے تو اس کے دھوئیں سے سخت بدبو آئے گی جس کو آپ برداشت نہ کر سکیں گے!!

آپ دیکھیں گے کہ معمول جب بھی کش لگائے گا تو فی الواقعہ وہ اس کے دھوئیں سے نفرت کرنے لگے گا اور سگریٹ پھینک دے گا۔

اس کے بعد اسے کہیں کہ "میں جب تین کا ہندسہ بولونگا تو آپ سو جائیں گے اور آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہو جائیں گی۔ ایک، دو، تین۔ آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں!! اس کے بعد معمول کو جگا دیں۔

اور اسی طرح ۳، ۴ بار ہپناٹائز کرنے سے معمول ان بری عادتوں کو چھوڑ جاتا ہے اور نفرت کرنے لگتا ہے مگر افیون اور شراب کے عادی انسان اگر یکدم افیون یا شراب چھوڑ دے تو مختلف دیگر امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

لہٰذا ان امراض کے سدباب کے لئے آپ شراب اور افیون کے مریض کو ساتھ ساتھ یہ ہدایت بھی دیں کہ "اگرچہ آپ افیون کو چھوڑ دیں گے مگر آپ کو دست نہ لگیں گے، کمزوری نہ ہونے پائے گی، بھوک کھل کر لگے گی۔ صحت دن بدن بہتر ہو گی۔

دوسری بری عادتوں کے ازالہ کے لئے بھی اسی طرح پر دوثوق لہجہ میں مریض کو حکم دیں، جھوٹ، چوری، بداخلاقی، بدزبانی وغیرہ روحانی امراض کی مذمت کریں۔ یہ فعل اچھے نہیں۔ یہ بہت برے کام ہیں۔ ایک شریف انسان کو ان سے باز رہنا چاہیئے۔ یہ فعل آپ چھوڑ چکے ہیں۔ اب آپ کبھی چوری نہ کریں گے آپ میں چوری کرنے کی اب جرأت ہی نہ رہے گی۔ آپ ہرگز چوری نہ کریں گے۔ وغیرہ وغیرہ۔

ان الفاظ کو مؤثر طریق پر ادا کریں تاکہ ان افعال قبیحہ کی مذمت کے ساتھ ساتھ ان سے نفرت بھی ان کے شعور میں پیدا ہو جائے اور لکیر کے فقیر نہ بنیئے، اپنی طرف سے

بھی مناسب اور صحیح گفتگو کا ڈھنگ سیکھے ۔

اگر آپ کو بولنا نہیں آتا، نصیحت کرنا نہیں آتا، کسی برائی سے روکنا نہیں آتا تو آپ جیسے گنگ انسان ان روحانی علوم سے کیا فائدہ حاصل کر سکیں گے ؟

ہسٹیریا

ہسٹیریا ذرا مشکل سے اثر پذیر ہونے والا مرض ہے اس میں خاص طور پر احتیاط کی ضرورت ہے کہ ایسے مریض کو گہری نیند دینے کی ہرگز ہرگز کوشش نہ کی جائے ، بلکہ بالکل ہلکی سی نیند دی جائے ۔

کسی نو مشق کو ہسٹیریا کا مریض ہرگز ہپناٹائز نہیں کرنا چاہیے ۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دوران عمل ہسٹیریا کا شدید دورہ پڑ جائے ۔ عمل صرف اس وقت کرنا لازم ہے ، جب دورہ کا وقت بالکل گزر چکا ہو اور مریض نارمل حالت میں ہو ، مگر اس حالت میں بھی بالکل ہلکی سی نیند دی جائے اور زیادہ تھکا دینے والے قواعد سے اجتناب کیا جائے کوئی آسان سی تکنیک برتی جائے ۔

یاد رکھیے ہسٹیریا کی مریضہ نفسیاتی مرض میں مبتلا ہے اور اس قسم کی مریضہ کسی بڑی ذہنی الجھن میں مبتلا ہوتی ہے ، تب ہی اس مرض کا شکار ہوتی ہے ۔

کنواری لڑکی جنسی غیر آسودگی کے باعث یا کسی بیرونی ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر دورہ میں مبتلا ہو جاتی ہے ۔ والدین کی ناراضگی ، خوف اور لڑائی جھگڑا اکثر اس مرض کا باعث ہوتے ہیں ۔

اور شادی شدہ خاتون بھی شوہر کی بے اعتنائی اور کمی قوت رجولیت یا جنسی غیر آسودگی کے باعث اس مرض میں لپیٹ جاتی ہے ۔

اگر آپ جرات کر کے نیند کے دوران مریضہ پر مختصر سے سوالات کر کے اصل بنیاد

مرض کو معلوم کریں تو زیادہ اچھا ہے ۔ نیند کی حالت میں مریضہ جو کچھ کہے گی وہ سو فیصدی درست بات ہوگی ۔ مگر یاد رکھئے کہ کوئی ایسی خلاف اخلاق بات دریافت نہ کریں جس سے مریضہ کو غیرت آکر دورہ پڑ جائے ۔ نیند میں بھی عورت کی غیرت آپ کے الفاظ برداشت نہیں کرے گی ۔ بعض اوقات ہسٹریا کے مریضوں کو آسیب جن اور بھوت کا وہم ہوتا ہے اور عورت مختلف قسم توہمات کا شکار ہوتی ہے ۔

نیند میں آپ پر وثوق الفاظ میں کہیں کہ آپ بالکل تندرست ہیں ۔ اب آپ کو دورہ نہیں ہوگا ۔ آپ بالکل صحت یاب ہو چکی ہیں ۔ آپ کا مرض اب ختم ہو چکا ہے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ اگر جنات کا وہم ہو تو کہیں کہ جن کو میں نے بھگا دیا ہے اب وہ ہرگز آپ کو تکلیف نہیں دے گا ۔

اس قسم کے موثر گفتگو سے مریضہ درست ہو جائے گی اور ۲ ۔ ۳ بار ہپناٹائز کرنے سے قطعی آجائے گا ۔

بہرہ پن

مریض کو غافل سلا دیں اور اس کے کان میں گرم گرم سانس پھونکیں اور پھر اسے کہیں کہ "جب ہم تمہیں بیدار کریں گے تو آسانی سے سننے لگو گے اور اس طرح سن سکو گے جیسا کہ تندرستی میں آدمی سنتا ہے ۔

آپ بالکل اچھے ہو گئے ہیں"۔ وغیرہ وغیرہ

پھر مریض کی آنکھیں کھلوا کر اس سے باتیں کریں اور اس بات پر زور دیں کہ وہ آپ کی دھیمی باتوں کو بھی سن کر اس کا جواب دے سکے ۔

متواتر اس بات پر اپنی ضد قائم رکھیں کہ "آپ میری باتیں سن رہے ہیں ۔ اور اچھی طرح سن رہے ہیں"۔ انشاء اللہ ایک ہی بار ہپناٹائز کرنے سے بہرہ پن

چلائے گا۔ زیادہ ضدی قسم کے مرض میں یا دیرینہ مرض میں ۲-۳ بار عمل کرنا ضروری
ہوتا ہے۔

یاد رکھیے کہ نیند کے دوران جب مریض غافل ہو تو اس کے کان میں بلند آواز
سے کہیں کہ تم اب ٹھیک ہو۔ تم میری باتیں سن سکتے ہو۔ تم ہر آواز کو بخوبی سن سکتے
ہو اور جب اس کی آنکھیں کھلوائیں تو لہجہ یکدم بدل دیں اور بالکل دھیمے الفاظ میں اس
سے سوال کریں تاکہ وہ آسانی سے مدھم الفاظ بھی سن کر آپ کی باتوں کا جواب
دے سکے۔

درد ہر قسم

مریض کو غافل سلا دیں اور مقام درد پر ہاتھ رکھ کر مریض کو پر وثوق لہجہ میں کہیں
کہ آپ کا درد ختم ہو چکا ہے اور درد اب ہرگز نہ ہوگا۔ آپ جب جاگیں گے تو درد
ختم ہوگا۔

ان الفاظ کو ۶-۷ دفعہ دہرائیں اور پھر مریض کو جگا دیں۔ آپ دیکھیں گے کہ
درد ختم ہو چکا ہوگا اور مریض اپنے آپ کو پہلے سے بہتر محسوس کرے گا۔ اس طریق
سے سر سے لے کر پاؤں تک کسی قسم کا درد ہو تو دور کیا جا سکتا ہے، خواہ وہ جسم کے اندر
کسی عضو میں ہو یا جسم کے باہر ہو۔ بہر حال ہر قسم کے درد کا ازالہ چند منٹوں میں ہو سکتا ہے
میں نے قولنج، درد گردہ اور کہنہ درد کے مریضوں کا علاج کیا اور بہت زیادہ
کامیاب رہا ہوں۔

بہتر یہ ہے کہ قولنج کے مریض کے پیٹ پر ۱۵، ۲۰ پاس کیے جائیں۔ اسی
طرح اگر ہر قسم کے درد والی جگہ پر پاس بھی کیے جائیں تو زیادہ بہتر ہے اور انسب
یہ ہے کہ مریض پر پہلے پاس کریں۔ اگر آپ نے ہاتھوں کی مشق مکمل کر لی ہے تو صرف

پاس کرنے سے ہی درد میں تخفیف ہوجائے گی اور اس کے ہپناٹائز کرنے سے مرض کلیتہً دفع ہوجائے گا۔

لکنت

گہری نیند میں سلا کر ایما دیں۔

اب آپ مکمل طور پر سو گئے ہیں۔ آپ نیند میں بھی میری ہر بات کا جواب دے سکیں گے۔ آپ بالکل روانی سے بغیر جھجکے اور بغیر رکے گفتگو کر سکتے ہیں۔ آپ بات کرنے میں شرم محسوس نہیں کریں گے کیونکہ اب آپ کی لکنت دور ہو چکی ہے آپ بلا دھڑک باتیں کر سکتے ہیں، آپ کا مرض ختم ہو چکا ہے، آپ کا خوف دور ہو چکا ہے اب آپ ہرگز نہ گھبرائیں گے۔

اچھا بتا ہے کہ آپ کا نام کیا ہے؟

مریض نیند کے عالم میں ہی آپ کی ہدایت کے مطابق اپنا نام بتائے گا۔

اب آپ اسے کہیں کہ دیکھا آپ بالکل صحیح بلا جھجک گفتگو کر سکتے ہیں۔ اب آپ بالکل ہی تندرست ہیں اور جب میں آپ کو جگاؤں گا تو آپ تندرستی سے روانی سے اور بلا خوف و خطر گفتگو کر سکیں گے۔

اس کے بعد مریض کو جگا دیں اور جگانے کے فوراً ہی بعد اس سے باتیں کرنا شروع کر دیں۔ ایک ہی بار کے عمل سے اس کی لکنت میں کافی فرق پڑ چکا ہوگا مگر احتیاطاً ۳، ۴ بار اسی عمل کو دہرائیں، ۳، ۴ دن کے وقفہ سے ...... تو مرض قطعی چلا جائے گا۔

مسّے

سارے جسم پر مسّے ہوں یا کسی خاص جگہ پر ہوں، "گہری نیند میں اسے بتا کر کہیں کہ ہفتہ کے اندر یہ مسّے ختم ہو جائیں گے اور جلد اتنی صاف اور شفاف ہو جائے گی کہ کہیں مسّوں کا نام و نشان تک نہ رہے گا۔"

صرف اسی بات کو ۵۔۷ بار دہرائیں۔

آپ یقین رکھیں کہ ایک ہی بار کے عمل سے مسّے غائب ہو جائیں گے۔

دق و سل

دق و سل جراثیمی امراض ہیں اور جراثیم پر ہپناٹزم کا عمل نہیں ہو سکتا۔ البتہ دق و سل کے ازالہ کے لئے ایک تکنیک ضرور ہے اور اس پر عمل پیرا ہونے پر مرض ختم ہو سکتا ہے۔ آپ ہر ہفتہ کے بعد مریض کو ہپناٹائز کریں اور ہر بار اس کی ایک ایک علامت کو مدنظر رکھ کر پر یقین الفاظ میں اسے صحت یاب ہونے کی خوشخبری دیں، مثلاً جب آپ پہلی بار اسے ہپناٹائز کریں تو اسے کہیں کہ آپ ہمیشہ خوش رہیں گے بیماری کا خوف آپ کے دل سے نکل گیا ہے اور آپ اس مرض سے نجات پانے کا عہد کر چکے ہیں۔ اب بہت ہی جلدی آپ کو صحت آنے والی ہے۔

دوسری بار اسے یقین دلائیں کہ "آپ جی بھر کے سویا کریں گے اور آپ کو نہایت اطمینان بخش نیند آیا کرے گی۔"

تیسری بار اسے بتائیں "کہ آپ کو اب کھل کر بھوک لگا کرے گی، قبض نہیں ہو گا۔ غذا ہضم ہو گی اور ہر کھائی ہوئی غذا جزو بدن بنے گی۔"

چوتھی بار ہپناٹائز کر کے اسے کہیں کہ "اب آپ کا بخار ختم ہو چکا ہے۔ کھانسی بالکل نہیں رہی اور آپ دن بدن صحت حاصل کر رہے ہیں"۔

"آپ کو بخار ہرگز نہ ہوگا، آپ کو کھانسی بالکل نہ ہوگی"۔

اسی طرح بتدریج ایک ایک علامت کے لئے الگ الگ ایام میں ہپناٹائز کر کے تحکمانہ انداز میں اسے ہدایات دیا کریں۔

۴، ۵ بار ہپناٹائز کرنے سے مریض موت کے منہ سے یقیناً بچ جائے گا۔ البتہ دق و سل چونکہ جراثیمی مرض ہے اس لئے ساتھ علاج بھی حسب مرضی کرنا ضروری ہے تاکہ دونوں امور سے مریض کو صحت جلد آ جائے۔

پر یقین گفتگو سے یہ نامراد مرض ضرور چلا جاتا ہے۔

مگر سوئے اتفاق سے مجھے اس مرض کا علاج ہپناٹائز کرنے کا اتفاق نہیں ہوا کیونکہ سل و دق کے جسقدر مریض میرے زیر علاج رہے وہ سب انتہائی کمزور تھے اور ان کو ہپناٹائز کرنا خطرے سے خالی نہیں تھا۔

محبت

محبت انسانیت کا شرف ہے۔ محبت بڑا قیمتی جذبہ ہے۔ ہم صرف اس لئے پیدا کئے گئے ہیں کہ آپس میں محبت کریں۔ اگر ہمارے دلوں میں محبت کا فقدان ہے تو ہم انسان نہیں بلکہ حیوان ہیں۔ اسلام نے تو غیروں سے بھی محبت کرنا سکھایا ہے اور اپنوں سے محبت تو ایک لازمی شئے ہے۔ بیوی خاوند کی محبت ..... بھائی بہنوں کی محبت ۔ دوستوں کی محبت .... اور اولاد کی محبت ایک فطری چیز ہے۔ خدانخواستہ اس فطری چیز سے اگر کوئی شخص محروم ہو تو ہپناٹزم جیسے روحانی علم کی مدد سے اس کے دل میں محبت کا ایک سمندر

موجزن کیا جا سکتا ہے اور اس کا طریق یہ ہے کہ موقعہ ملنے پر اسے ہپناٹائز کیا جائے، اور اسے گہری نیند سلا کر اس شخص سے محبت کرنے کا حکم کیا جائے جس شخص سے اس کی محبت مقصود ہو چکی ہو۔

مگر اس سے پیشتر عامل کے لئے چاہیئے کہ محبت کے بارے میں موثر الفاظ میں وضاحت کرے اور اس کے بعد اس سے خطاب کرے کہ آپ فلاں سے محبت کرنے سے مجبور ہیں۔ آپ کی ساری رنجش دور ہو چکی ہے اور آپ اس سے بے پناہ کرتے ہیں اور کرتے رہیں گے۔

اسی قسم کی گفتگو کو ۵، ۶ مرتبہ دہرانے سے دنیا خواہ کچھ کہتی پھرے مگر یہ محبت کا سیلاب امڈ کے رہے گا۔

دشمنی

اسی طرح دشمنی ختم کرنے کے لئے بھی عمل کرنا چاہیئے۔ ہدایات عامل والنش پر مبنی ہیں۔ ایسے انداز میں گفتگو کی جائے کہ ایک ہی بار کے عمل سے دشمنی بدل کے دوستی پیدا ہو جائے۔

خوف

خوف بیماری کا ہو یا کسی دشمن سے۔

کسی جانور سے ہو یا صرف وہم سے .... اس کا علاج آسان اور بالکل آسان ہے۔ گہری نیند میں سلا کر اس خوف کے تاثرات باطل کرنے کے لئے موثر گفتگو کریں اور صرف اسی چیز سے بے خوفی کا یقین دلائیں جس کا اثر ذہن میں محفوظ ہے ...... تحلیل نفسی کی رو سے خوف کے اسباب

کی پیداوار ہے، مگر ہپناٹزم ان تمام اسباب پر غالب ہے جو خوف پیدا کرنے کا موجب ہیں۔ مثلاً امتحان سے خوف ہو، طالب علم کمرہ امتحان میں جانا ہی پسند نہ کرتا ہو خوف کے باعث اس کی جان پر بن گئی ہو تو اسے ہپناٹائز کر کے امتحان کا خوف اس کے دل سے قطعی نکال دیں اور اسے یقین دلائیں "اب آپ کمرۂ امتحان میں ڈٹ کر بیٹھیں گے اور پرچہ سوالات کو بڑی فراست اور روانی سے حل کریں گے" اسی طرح کی گفتگو ۵، ۷ بار دہرائیں اور پھر اسے جگائیں۔ صرف ایک ہی بار عمل کرنے سے طالب علم کی حالت بدل جائے گی۔

اسی طرح مجمع کا خوف۔ جیسا کہ مبتدی مقرروں کو ہوتا ہے۔ میں خود ایک مقرر ہوں اور خدا کے فضل و کرم سے لاکھوں کے مجمع کی مٹھی میں لے کر بولا کرتا ہوں، یہ سب کچھ میں نے ہپناٹزم سے حاصل کیا۔ پہلی بار جب میں سٹیج پر آیا تو مجمع کے خوف سے تقریر کا متن ہی میرے ذہن سے نکل گیا اور واہی تباہی بک کر سٹیج سے اتر آیا مگر ہپناٹزم نے نئی زندگی دے دی ہے اور خود تنویمی میں میں نے اپنے دل سے یہ خوف یوں دور کیا کہ اب پورا مجمع مجھے جاہل نظر آتا ہے اور میں تقریر اس طرح کرتا ہوں جس طرح بچوں کو سبق پڑھایا جاتا ہے

آپ بھی کسی کا بے وقوف کرنا چاہیں تو صرف ایک بار عمل کریں اور پرزور الفاظ میں اس کے دل سے خوف کو دور کر دیں۔

غم

غم دور کرنے کے لئے بھی ایک بار کا عمل کافی ہوتا ہے اس غم کی تلافی کے الفاظ مؤثر پیرایہ میں بیان کئے جائیں۔ صابر اور شاکر رہنے کی ہدایت کی جائے اور آخر میں یقین آمیز لہجہ میں کہہ دیں کہ "غم اب ذہن سے نکل چکا ہے"۔

غبی طالب علم

غبی طالب علم یا تعلیم سے جان چھڑانے والے طالب علم کی حالت کو بدلا جاسکتا ہے جو بچہ تعلیم سے بھاگتا ہو، اسے مصنوعی نیند دے کر یہ شوق پیدا کریں کہ وہ پڑھ کر بڑا آدمی بنے گا اور آئندہ خوب دل کر پڑھا کرے گا۔ اسے کتابوں سے اور مطالعہ سے محبت ہوگی اور وہ دل لگا کر تعلیم حاصل کرے گا۔

اور غبی کو گہری نیند میں یہ یقین دلائیں کہ "آج کے دن کے بعد آپ جو کچھ پڑھیں گے اس سبق کو ہرگز نہ بھول سکیں گے۔ آپ کا حافظہ بڑا تیز اور یادداشت بڑی قوی ہو جائے گی"۔ اسی طرح کے انداز گفتگو سے اس کی حالت بدل جائے گی اور وہ سبق کو آسانی سے یاد رکھنے کا قابل ہو سکے گا۔

حافظہ کی خرابی کے لیئے یہ عمل حد درجہ سریع الاثر ہے۔ حافظہ پر زور دے کر نہایت خوبصورت الفاظ میں معمول کو یقین دلائیں کہ "آئندہ آپ کا حافظہ بہت تیز ہو جائے گا۔ اور آپ ہر بات کو آسانی سے یاد رکھ لیا کریں گے۔ جو کتاب پڑھیں گے، اس کا متن آپ کو خوب یاد رہے گا"۔

آپ دیکھیں گے کہ اس گفتگو سے اس کی حالت کیا سے کیا ہو جائے گی۔ میں نے ان تمام ذہنی عوارضات پر بہت زیادہ کیس صحیح کئے ہیں اور اپنے تجربہ کی بنا پر کہتا ہوں کہ دشمنی، عداوت، غم، خوف اور حافظہ کے لیئے ہپناٹزم ایک بہترین روحانی ہمدرد ہے۔ اس کے اٹل اثرات سے انحراف نہیں کیا جاسکتا۔

اسی طرح فضول خرچی کی عادت کو بھی مؤثر ہدایات سے کنجوسی یا اعتدال کی صورت میں لایا جاسکتا ہے۔ یہ ساری گفتگو کے مؤثر ہونے پر مبنی ہے۔ لازم ہے کہ عامل نہایت ادیبانہ طرز میں اپنے مقصد پر حاوی ہونے کی کوشش کرے۔

قوت ارادی

قوت ارادی کا کمزور انسان دنیا کے کسی شعبے میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ زندگی کا کوئی بھی کام اس وقت تک مکمل نہیں ہو سکتا جب تک کہ قوت ارادی کا اس میں عمل نہ ہو۔ جس شخص کے دل میں قوت ارادی کا فقدان ہے وہ ناکام ترین انسان ہے۔ ہر کام کی تکمیل میں اس کے اندر دو ضمیریں پائی جاتی ہیں۔ مثبت اور منفی۔ اور اسی کشمکش میں وہ کسی اہم فیصلہ پر نہیں پہنچ سکتا۔ واہمے اس کے ذہن کو گھیرے میں لے لیتے ہیں "کہیں ایسا نہ ہو جائے، کہیں ایسا نہ ہو جائے"۔

قوت ارادی کی اس کمی یا کمزوری کو بحال کرنے کے لئے ہپناٹزم ضروری ہے۔ بلکہ قوت ارادی کے بغیر ہپناٹزم نامکمل ہے۔ عامل قوت ارادی کی ایک چٹان ہوتا ہے جو دوسرے کمزور ذہن اور کمزور ارادہ انسانوں کو بھی انتہائی طمانیت قلب اور فیصلہ کن قوت بخش سکتا ہے۔

ہلکی یا گہری نیند میں معمول کو کہا جائے۔

کہ آپ ارادہ کے پختہ ہیں........ آپ اپنے ہر کام کو فیصلہ کر کے تندہی سے سرانجام دینے کے عادی ہیں........ آپ کا فیصلہ صحیح اور حتمی ہوتا ہے... آپ کبھی فیصلے کے دوراہے پر کھڑے نہیں ہوں گے، بلکہ جلد از جلد سوچ سمجھ کر ہر بات کا اہل فیصلہ آپ کر سکتے ہیں۔ اور آپ کا فیصلہ قطعی اور آخری ہوتا ہے۔

اس قسم کی گفتگو سے کمزور ارادہ انسان کو پختگی خیال دے دی جائے۔

خوف احساس کمتری کی پیداوار ہے .... وہم احساس کمتری کا نتیجہ ہے

حجاب، شرم اور بزدلی .... احساس کمتری کے ثمر ہیں۔ زندگی کو کھوکھلا کر دینے والے اس دیمک کو ہپناٹزم کے ایک ہی بار کے عمل سے دور کیا جا سکتا ہے اور موقع محل کے مطابق مؤثر گفتگو سے ان چیزوں کو معمول کے ذہن سے نکال دیجئے۔

زچگی

زچگی کی تکلیف عورت کی آدھی موت ہے۔ غلط طریق علاج سے اکثر موت بھی ہو جاتی ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کے لئے ہپناٹزم کمال مؤثر ہے۔ لازم یہ ہے کہ بچہ پیدا ہونے سے قبل عورت کو ۲، ۳ بار ہپناٹائز کیا جائے اور گہری نیند میں ڈال دیا جائے۔ دوران عمل تنویم ...... زچگی کا خوف اس کے دل سے دور کیا اور یہ یقین دلایا جائے کہ بچہ بغیر درد اور بغیر تکلیف کے پیدا ہو گا اور بچہ کی ولادت کے بعد کمزوری ہرگز نہ ہو گی۔ طاقت بحال رہے گی اور کسی قسم کی کوئی تکلیف نہ ہو گی۔

اس قسم کی مؤثر گفتگو کی جائے اور عورت کے شعور میں سے یہ سب خوف نکال دیا جائے۔ تجربات کا تقاضہ یہ ہے کہ عموماً ۲، ۳ ہپناٹائز کر لینے کے بعد عورت کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور بچہ کی ولادت حد درجہ آسان ہو جاتی ہے

اگر اس کے بعد بھی انتہائی آسانی درکار ہو تو ولادت کی تکلیف کے آثار ظاہر ہوتے ہی عورت کو گہری نیند میں ڈال دیا جائے تاکہ اسی نیند میں بچہ کی ولادت ہو جائے، اور عورت کو پتہ تک نہ چلے۔

موقعہ کے بہ ہدایات دی جائیں وہ عامل کی اپنی دانش پر مبنی ہیں۔ بہرحال تکلیف کا ـ دور کیا جائے۔ درد نہ ہونے کا احساس دلایا جائے۔ کمزوری پیدا نہ ہونے کا یقین دلایا جائے۔

اوپریشن

اوپر چھوٹا ہو یا بڑا خطرناک ہو یا بے خطر۔ اس مقصد کے لئے ہپناٹزم کو معجزہ سے کم نہ سمجھیے۔ معمول کو گہری نیند میں ڈال اور مناسب یہ ہے کہ خالی رومال سنگھا کر مریض کو کلوروفارم دینے کا دھوکا دیجیے اور ہدایت کر دیجیے کہ وہ اب آدھ گھنٹہ کے لئے یا اتنے وقت کے لئے بالکل بے ہوش رہے گا اور آدھ گھنٹہ کے بعد خود بخود جاگ پڑے گا اور جاگنے کے بعد اسے اوپریشن کے مقام پر کوئی درد نہ ہوگا۔ کوئی کمزوری نہ ہوگی:

جس جگہ اوپریشن کرنا ہے۔ انگلی کی مدد سے اس مقام پر دائرہ سا کھینچ لیا جائے اور مریض کو پر یقین الفاظ میں ۵، ۶ بار کہا جائے کہ اس دائرہ والی جگہ کو اب سُن کر دیا گیا ہے۔ اس جگہ درد بالکل ہی نہ ہوگا۔ اس جگہ کسی قسم کا احساس تک نہ ہوگا۔ اس کے بعد سوئی کو سٹرلائیز کر کے اس مقام پر چبھو دیں۔ مریض اگر اس کی تکلیف کو محسوس نہ کرے تو سوئی نکال کر ڈاکٹر کو اپریشن کی اجازت دے دی جائے اور اگر سوئی چبھونے سے تکلیف کا احساس ہو تو پھر دو تین بار مزید ہدایات دی جائیں اور کلوروفارم والی تکنیک کو دہرایا جائے حتیٰ کہ مریض غافل ہو جائے اور سوئی کے تجربہ سے اس کو درد کا احساس تک نہ ہو

اس طریق سے ہر قسم کے اوپریشن ہو سکتے ہیں۔ ہاں اگر مریض ذکی الحس ہو اور دوران اپریشن کچھ احساس کرب کرنے لگے تو اسے مزید گہری نیند کا القاء کریں

میں نے اپریشنوں کے بارے میں ابھی تک کوئی تجربہ نہیں کیا۔ البتہ سوئی چبھونے تک کا عمل کئی بار کر چکا ہوں اور یہی وقت ہوتا ہے اوپریشن کا . . . . . مگر ماحول کی خرابی اور ہپناٹزم میں شہرت نہ ہونے کے باعث اوپریشن کا کوئی مریض میرے عمل میں نہیں آیا۔

راز اگلوانا

امریکہ اور روس میں جاسوسوں کو ہپناٹزم کی خصوصی طور پر تعلیم دی جاتی ہے۔ کسی مقفل سینے کے راز کو اگلوا دینا ہپناٹزم کا ہی معجزہ ہے۔ بعض انسان گولی کی موت مر جانا پسند کرتے ہیں مگر اہم راز بتانے کا ارادہ نہیں رکھتے۔ ہپناٹزم کی گہری نیند دے کر معمول کی آنکھیں کھلوا دیں اور نہایت رازدارانہ لہجہ میں اس سے 'راز' دریافت کریں مگر انداز تحکمانہ بھی ہو اور رازدارانہ بھی۔ . . . . . . !

آپ حیرت میں آجائیں گے کہ آپ کا معمول سارے کا سارا راز آپ کے سامنے اگل دے گا مگر آپ ہدایت یہ کریں کہ "آپ کو یاد تک نہ رہے گا کہ آپ نے مجھے کیا بتایا ہے اور جاگنے کے بعد آپ بالکل بھول جائیں گے کہ آپ نے کیا کہا تھا"۔

ہر مرض کا علاج

ایک ماہر علم تنویم کے لئے یہ کوئی مشکل امر نہیں ہے اور وہ سب امراض کے دفعیہ پر قادر ہو سکتا ہے۔ اس میں ذرا بھر مبالغہ نہیں ہے کہ دنیا بھر کے سب علاجوں سے یہ علاج سب سے بہتر ہے۔

ان امراض کی صف میں گنٹھیا، قبض، دائمی سر درد، تشنج اعضا، رعشہ، امراض حلق گلے پڑنا، گلا بیٹھ جانا، اعصابی کمزوری، بخار، بے خوابی، امراض جگر و گردہ، امراض رحم، امراض معدہ غرضیکہ سب وہ امراض شامل ہیں جو جراثیم سے تعلق نہیں رکھتے۔ جراثیمی امراض کے سوا باقی امراض کا خاطر خواہ علاج اس سے عین ممکن ہے۔

ان سب امراض کی ہدایات عامل کی اپنی ذہانت اور تجربہ پر منحصر ہیں اور وہ ان سب امراض کے بارے سوچ سمجھ کر ماحول اور وقت کے پیش معمول سے گفتگو کرے۔

ایکسپرٹ بننے کے ضروری ہدایات

۱ - اپنے آپ پر اعتماد پیدا کرو۔
عامل کو اپنی ذات پر اعتماد ہونا چاہیئے اور یقین اور بھروسہ کے ساتھ عمل کرے۔
اس یقین کے ساتھ وہ معمول پر یقیناً کامیاب ہوگا۔

۲ - پاسوں کی مشق ضرور کریں تاکہ دردوں کو سکون دینے کے لیئے پاس ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ اس مشق کو اس حد تک سرانجام دیں کہ سوئی آپ کے ہاتھ کے اشارے سے خود بخود کھنچ کر آجائے۔

۳ - لاور پاس اگر دل کے اوپر کریں تو اکثر خواب آور ثابت ہوتے ہیں۔

۴ - اس فن میں کامل ہونے کی شیخی نہ مارتے پھریں اور انتہائی خاموشی اور پورے اعتماد سے عمل کیا کریں۔ دنیا خود بخود آپ کی تعریف کرے گی۔

۵ - اپنے وعدوں کا احترام کریں۔

۶ - اپنے کسی دوست پر مختلف اقسام کے پاسوں کی مشق کریں اور پاسوں کے ذریعہ اس کو جبری نیند میں لانے کا عزم رکھیں اور ساتھ ہی ساتھ موثر گفتگو کریں اور اسے اجازت دیں کہ وہ آپ کے لہجہ اور انداز تکلیم پر نکتہ چینی بھی کرے تاکہ آپ اپنے انداز کو بہتر سلجھا سکیں۔

۷ - کسی کے آنکھوں کے پپوٹے بند کرنا مطلوب ہوں تو اس پر وہی عمل کریں جو جو نیند لانے کے لیئے کیا کرتے ہیں۔ جب آپ دیکھیں کہ اس پر ہلکی سی غفلت طاری ہو گئی ہے یا بہت زیادہ غافل ہو چکا ہے تو اس سے یقین کے ساتھ کہیں کہ "اب کوشش کرنے کے باوجود آپ اپنی آنکھیں نہیں کھول سکتے۔
پھر کہیں کہ آپ کے پپوٹے آپس میں چپک گئے ہیں، تم انہیں نہیں کھول سکتے"

اور اس کے ساتھ ساتھ ہی اپنے داہنے ہاتھ کی انگلیاں معمول کی کنپٹی اور داہنے ہاتھ کا انگوٹھا دونوں ابروؤں کے درمیان رکھ کر دبائیں۔ مگر ایسی سختی سے نہیں کہ معمول کو ذرا بھی تکلیف ہو۔

۷۔ اپنے بائیں ہاتھ سے معمول کا سر مضبوطی سے تھام لیں اور اس کا طریقہ یہ ہوگا کہ انگوٹھے کو معمول کی داہنی کنپٹی پر رکھ دیں اور انگلیوں کو اس کی چندیا پر رہنے دیں۔

۸۔ گرم کپڑا معمول کے پیٹ پر سینک کرنا خواب لانے کے لئے مؤید ہوا کرتا ہے۔

۹۔ کلوروفارم سنگھانے کی تکنیک بے حد موثر ہے۔ جب معمول ہلکی سی نیند میں ہو تو خالی رومال اس کے ناک کے قریب لے جائیں اور کہہ دیں کہ آپ کو کلوروفارم سنگھایا جا رہا ہے۔ اس تکنیک سے معمول بہت زیادہ گہری نیند میں ڈوب جاتا ہے۔

۱۰۔ جب آنکھیں بند ہوں تو پپوٹوں پر تھوڑا سا دبا دیں، یا ناک کی جڑ کے پاس آنکھوں کے کونوں پر کسی قدر دباؤ۔ اگر عمدگی سے ڈالا جائے تو اکثر خواب آور ثابت ہوتا ہے

۱۱ مؤثر گفتگو اور ایما بے حد کامیاب شے ہے۔ اگر آپ یہ کہہ رہے ہوں کہ "آپ کا بازو بھاری ہو رہا ہے" تو اس کے ساتھ اگر بازوؤں کو اپنے ہاتھوں سے ذرا سا دبا دیں تو زیادہ بہتر ہے۔

۱۲۔ نیند کا امتحان ہاتھ اوپر اٹھا کر کریں، ایک بازو پکڑ لیں۔ اسے سیدھا کر دیں اور معمول سے کہہ دیں "کہ آپ کا بازو اکڑ چکا ہے اور سخت ہو چکا ہے یہ جھکنے کا نہیں اور آپ اسے نہیں جھکا سکتے"

آپ خود اسے جھکانے کی کوشش کریں۔ اگر نہ جھک سکے" تو آپ کا معمول گہری نیند میں ہے اور جب آپ اس کا بازو جھکانا چاہیں تو کہیں کہ
"اب آپ کا بازو ڈھیلا ہو چکا ہے اب آپ اسے جھکا لیں گے"۔

۱۳۔ عمیق خواب مقناطیسی میں آپ زوردار لہجہ میں ایما دیں کہ آپ کی "یہ جگہ سن ہو چکی ہے اور آپ درد محسوس نہ کر سکیں گے"۔

۱۴۔ قوت باصرہ کو دھوکا دینا ذرا سا مشکل ہے۔ البتہ قوت ذائقہ کو دھوکا دینا آسان ہے۔
اگر آپ کہیں گے کہ "آپ کے منہ کا ذائقہ کڑوا ہے تو ایک منٹ کے اندر اس کے منہ کا ذائقہ یقیناً کونین سے زیادہ کڑوا ہو جائے گا۔

۱۵۔ کسی بے وجود اور خیالی چیز کا دکھانا ذرا مشکل کام ہے۔ چنانچہ اگر یہ کہا جائے کہ "آپ جنات کو دیکھ رہے ہیں"، تو بہت زیادہ تجربات کے بعد یہ ممکن ہو سکتا ہے۔

البتہ وجود دار چیزوں کو آپ دکھا سکتے ہیں۔ مثلاً آپ اس کے سامنے ایک دری پیش کریں اور اسے کہیں کہ یہ سبز گھاس کا ایک میدان ہے۔
یا ایک رسی پیش کر دیں اور کہیں یہ ایک [illegible] سانپ ہے۔
معمول واقعی دری کو سبز گھاس کا میدان اور رسی کو سانپ ہی سمجھے گا۔ مگر یہ عین غلط ہے کہ وہ آپ کے کہنے پر بے وجود چیزوں کو دیکھنے لگ جائے۔

۱۶۔ اختلاج قلب والوں اور دل و دماغ کے دیگر عوارض میں مبتلا لوگوں کو

کو یک بیک ہرگز بیدار نہ کرنا چاہیئے۔

اگر اختلاج قلب والا لمبے لمبے سانس لینے لگ جائے تو اسے کہیں کہ آہستہ آہستہ سانس لیں۔

۱۷۔ اگر ہسٹیریا کی مریض عورت کو ہیپناٹزم کے عمل میں دورہ پڑ جائے تو اسے کہیں کہ "گھبراؤ نہیں۔ بے چین نہ ہو۔ خاموش رہو۔ صبر کرو۔ آرام سے لیٹی رہو۔ تمہیں کچھ بھی نہیں ہے۔ تم بالکل تندرست ہو۔"

صوفیائے کرام
کے خاص طریقے

کرلانے کی کوشش کریں۔ یہ روشنی پہلے پہل سیاہ رنگ کے دھبوں میں رونما ہوگی۔ کئی دنوں کی ریاضت کے بعد سرخی سائل ہوجائے گی اور متواتر ریاضت کے بعد سفید شفاف روشنی ظاہر ہوگی ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ بالکل اسی طرح کہ روشنی جس طرح سورج طلوع ہونے کے وقت ہوا کرتی ہے ۔اس میٹھی اور دلفریب روشنی ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ کہ دل چاہتا ہے ساری زندگی اس روشنی کے منظر کا مزا اٹھایا جائے۔

میں نے پورے چھ ماہ کی ریاضت کے بعد یہ روشنی طلوع کی ہے۔اس لئے آپ بھی اگر چند یوم تک ناکام رہیں تو گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ شوق اور محنت ان دوسروں کا ثمر ملتا ضرور ہے۔ خواہ جلد ملے یا دیر سے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ !

جب یہ روشنی ظاہر ہو جاتی ہے تو کچھ دیر رہ کر غائب ہوجایا کرتی ہے ، اگر متواتر ریاضت سے یہ روشنی ظاہر ہوجائے تو سامنے موجود رہتی ہے ۔ بس اس سے اگلی منزل میں قدم اٹھا دیں۔

منزل دوم

اس روشنی میں تصوّر کے قلم سے ایک فقرہ لکھیں "میں ہر شخص کو شفا دے سکتا ہوں" یہ فقرہ تصوّر ہی کے قلم سے سفید عبارت میں آپ کے سامنے پیش ہوگا۔ یوں معلوم ہوگا کہ آسمان پر ستاروں کو ملا کر کسی نے یہ عبارت لکھ دی ہے۔

یہ عبارت بھی کچھ روز تک قائم ہوجائے گی اور جب آدھ گھنٹہ تک متواتر نظارہ کرنے سے بھی یہ عبارت اس روشنی میں قائم رہے تو اب آپ اس مقصد میں کامیاب ہیں۔

صوفیائے کرام کے طریق عجیب اور بے حد مؤثر ہیں اور ان کے طریق سے صرف سامنے بیٹھے ہوئے مریض کے مرض کو سلب ہی نہیں کیا جا سکتا، بلکہ ہزاروں میل دور رہنے والے مریض کے مرض کو بھی کھینچا جا سکتا ہے۔

صوفیائے کرام کے نزدیک تصوّر سب سے بڑی نعمت ہے اور تصور کی پختگی کو وہ جن مشقوں اور ریاضت سے حل کرتے ہیں، اس کا جواب نہیں ہے

علم الخیال کی مشق ۱۔

یہ مشق سینہ بسینہ چلنے والی کتابوں میں اس کا بہت ہی کم ذکر ہے۔ یہ ریاضت جہاں انتہائی سکون قلب، انتہائی یکسوئی اور انتہائی فرحت کا موجب ہے، وہاں اس کے سلب مرض کے اثرات بھی حیرت انگیز ہیں:

آپ رات کے سناٹے میں شور و غل سے دور کسی خلوت کدہ میں بیٹھ جائیں کسی شخص کے کا کھٹکا نہ ہو ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ کوئی شور و غل نہ ہو۔ باہر کی کوئی آواز اندر نہ آسکے۔ بیٹھ جائیں، جس حالت میں بھی سکون سے بیٹھ سکیں، بیٹھ جائیں۔ اور اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں، آنکھیں بند کر دیں۔ لمبے لمبے سانس لینا شروع کریں۔ دل سے سب خیالات کو دور کر دیں۔ سب توہمات، تفکرات اور رنج و غم سے آزاد ہو کر اس ریاضت کو کریں۔ جب ہر قسم کے خیالات سے دماغ پاک ہو جائے تو بند آنکھوں کے سامنے ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ دونوں آنکھوں کے درمیان ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ناک کی جڑ پر اپنے دل کی روشنی

جب آپ دوسری منزل میں کامیاب ہو جائیں تو مریض کو سامنے بٹھا دیں اور آنکھیں بند کر کے اپنے سامنے روشنی کو ابھاریں اور اس مریض کا تصور بھی جمائیں ۔ دل میں یہ مضبوط ارادہ رکھیں کہ میں اللہ کی قدرت کاملہ کے طفیل اور محمدؐ و آل محمد کی رحمت و برکت کے سہارے اس کو شفا دے سکتا ہوں ۔

اس روشنی میں مریض کا تصور پختہ کر کے لمبا سانس اندر کھینچیں ، مگر تصور یہ ہو کہ اس سانس کی کشش سے مریض کی ساری تکلیف اپنے اندر کھینچ رہا ہوں اور پھر ایک جھٹکے کے ساتھ سانس زور سے باہر نکال دیں اور تصور یہ کریں کہ میں نے مرض کو اب اندر سے باہر پھینک دیا ہے ۔ دس بارہ بار اسی طرح حبس دم کرنے اور سانس باہر نکالنے پر آپ کی حیرت حد سے زیادہ بڑھ جائے گی ۔ جب آپ دیکھیں گے کہ مریض کو کافی افاقہ ہو چکا ہے ۔

یہ طریقہ مریض پر ۲۰ ۔ ۴۰ دن تک برتیں ۔ مریض بالکل شفایاب ہو کر دعائیں دے گا ۔ ہر روز ۱۵ سے ۳۰ تک مریض کو سامنے بٹھا کر عمل کریں ۔

اگر کوئی مریض سامنے نہ ہو تو اس کا فوٹو خوب غور سے دیکھیں اور اس فوٹو کا عکس اپنی دماغی روشنی میں ابھاریں اور اس پر عمل کریں ، انشاء اللہ وہی اثر ہو گا جو سامنے بیٹھے مریض پر ہوتا ہے ۔ اگر آپ چند روز اس کی ریاضت کریں گے اور کئی مریضوں پر تجربات کریں گے تو ایک وہ وقت بھی آ جائے گا جب آپ ادھر حبس دم کریں گے ادھر مریض کا سارا مرض کھنچ کر آپ کے اندر آ جائے گا ۔ اور آپ ایک لمحہ کے لئے اس مریض والی تکلیف کو فی الواقعہ اپنے اندر محسوس کرنے لگ جائیں گے ۔ مگر جب سانس جھٹکے کے ساتھ باہر نکالیں گے تو مرض آپ

کے اندر سے بھی نکل جائے گا اور ادھر مریض بھی تندرست ہو جائیگا۔
اسی ریاضت کا عمل ہزاروں میل دور بیٹھے ہوئے مریض کا مرض چشم زدن میں نکال سکتا ہے۔ مگر اس پوری ریاضت کے لیے کم از کم دو سال کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔
میں نے خدا کے فضل سے روشنی ابھار کر اس روشنی میں فقرہ لکھ دیا ہے اور ایسے کچھ وقت کے لئے قائم بھی کر لیا ہے۔